

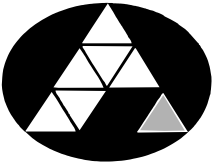
POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU
Matkailun koulutusohjelma

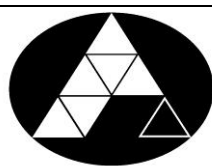
Elina Jormanainen

**KOULULAISEN RAVITSEMUSTOTTUMUKSET JA SAPERE-
MENETELMÄ**

Case: Ravitsemusoppaan laatiminen Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaille

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2011

 <p>POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU</p>	<p>OPINNÄYTETYÖ Huhtikuu 2011 Matkailun koulutusohjelma</p> <p>Länsikatu 15 80120 JOENSUU p. 050-436 3686</p>
<p>Tekijä Elina Jormanainen</p>	
<p>Nimeke</p> <p>Koululaisen ravitsemustottumukset ja Sapere-menetelmä. Case: Ravitsemusoppaan laatiminen Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaille</p> <p>Toimeksiantaja Lehmon koulu, Kontiolahti</p>	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kokeilla uuden ravitsemuskasvatusmenetelmän, Saperen, toimimista käytännössä ja selvittää kyselyllä toimeksiantajan, Lehmon koulun, ensimmäisen luokan oppilaiden ravitsemustottumuksia. Kysely toteutettiin joulukuussa 2010 kokonaisotantana. Vastauksia saatiin 22 kappaletta ja kyselyn tulokset analysoitiin tietojenkäsittelyohjelmalla. Ravitsemuskasvatustunnit järjestettiin Lehmon koululla tammikuussa 2011. Tuntien tavoitteena oli saada lapset innostumaan uusien makujen kokeilusta ja herätellä lapset kiinnostumaan omasta ravitsemuksestaan. Sapere-menetelmä valittiin sen vuoksi, että se on ajankohtainen ja menetelmänä ainutlaatuinen.</p> <p>Ravitsemuskasvatustunneista saatujen kokemusten ja kyselytutkimuksen tulosten perusteella laadittiin ravitsemusopas, joka jaetaan ensimmäisen luokan oppilaille. Oppaan toivotaan lisäävän vanhempien tietämystä lasten terveellisestä ravitsemuksesta ja vähentävän ravitsemuksen ongelmia Lehmon koulun oppilailla. Terveelliset elämäntavat ja lapsuuden hyvä ravitsemus kantaa aikuisikään saakka, ja ravitsemuksella on suuri vaikutus lapsen kokonaisterveydentilaan, kasvuun ja kehitykseen.</p> <p>Tulosten perusteella Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaiden ravitsemustottumukset ovat hyvät. Huomiota tulee kiinnittää ensisijaisesti kasvisten syöntiin ja perheiden yhteisteisiin aterioihin. Ravitsemuskasvatustunnit osoittivat, että lapsilla on luontaista kiinnostusta ruokaa kohtaan ja Sapere-menetelmä innostaa lapsia kokeilemaan myös vieraita raaka-aineita ja ruokia.</p>	
<p>Kieli suomi</p>	<p>Sivuja 51 Liitteet 5 Liitesivumäärä 16</p>
<p>Asiasanat ravitsemus, koululainen, ravitsemuskasvatus, Sapere-menetelmä, ravitsemustottumus, ravitsemusopas</p>	



NORTH KARELIA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS
April 2011
Degree Programme in Tourism
Länsikatu 15
FIN 80120 JOENSUU
Tel. 358 – 50 436 3686

Author
Elina Jormanainen

Title

School Children's Nutrition Habits and the Method Sapere
Case: Compiling of a Nutrition Guide for First Grade Pupils in Lehmo Primary School

Comissioned by
Lehmo Primary School, Kontiolahti

Abstract

The purpose of this thesis was to try how the new nutrition method Sapere works in practice and to find out by a questionnaire the nutrition habits of first grade pupils at Lehmo Primary School. The survey was conducted in December 2010 and the sample included all first grade pupils. There were 22 responses and the material was analysed with the data processing system. Nutrition lessons were given at Lehmo Primary School in January 2011. The objective during the lessons was to inspire children to try out new flavours and to get them interested in their own nutrition. The method Sapere was selected because it is topical and unique as a method.

Experience gained through the nutrition lessons and information obtained through the survey resulted in a nutrition guide, which will be delivered to all first grade pupils at Lehmo Primary School. The nutrition guide will hopefully increase parents' knowledge of children's healthy nutrition and reduce nutrition problems among the Lehmo Primary School pupils. A healthy way of life and a good nutrition in the childhood contributes to children's healthiness, growth and development.

It was discovered that the nutrition habits of the first grade pupils at Lehmo Primary School are good. However, children should eat vegetables more, and families should eat together more often. Nutrition lessons proved that children show a natural interest in food and the method Sapere inspires children to try out unfamiliar food and dishes.

Language
Finnish

Pages 51
Appendices 5
Pages of Appendices 16

Keywords
nutrition, pupil, method Sapere, nutrition habit, nutrition guide

SISÄLTÖ

SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	5
1.1 Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus	5
1.2 Opinnäytetyön viitekehys ja keskeiset käsitteet	7
1.3 Toimeksiantajan esittely	9
2 KOULUIKÄINEN	10
2.1 7–10-vuotias lapsi	10
2.2 Kouluruokailu	11
3 KOULUIKÄISEN RAVITSEMUS	13
3.1 Ravitsemussuositukset	13
3.2 Kouluruokasuositus	14
3.3 Kouluikäisen ravitsemuksen ongelmat	16
3.4 Ravitsemuksen ongelmien korjaaminen	17
4 RAVITSEMUSKASVATUS	18
4.1 Kouluikäisen ravitsemuskasvatus	18
4.2 Sapere-menetelmä	19
5 TUTKIMUSMENETELMÄT	22
5.1 Tutkimuksen toteutus	22
5.2 Kysely	23
5.3 Havainnointi	24
6 RAVITSEMUSKASVATUSTUNTIENTEN TOTEUTUS	25
6.1 Ravitsemuskasvatustunnit Sapere-menetelmällä	25
6.1.1 Tuntien järjestäminen	25
6.1.2 Ravitsemuskasvatustunti 1	27
6.1.3 Ravitsemuskasvatustunti 2	28
6.1.4 Ravitsemuskasvatustunti 3	30
6.1.5 Ravitsemuskasvatustunti 4	31
6.2 Aistituntemusten ilmaiseminen kirjallisesti	32
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	34
7.1 Näytejoukon taustatiedot	34
7.2 Kouluruoan tärkeys	35
7.3 Lautasmallin toteutuminen	37
7.4 Ruokailutottumukset kotona	37
8 TULOSTEN TARKASTELU	40
8.1 Kyselytutkimuksen johtopäätökset	40
8.2 Havainnoinnin johtopäätökset	44
8.3 Sapere-menetelmän toimivuus käytännössä	44
9 POHDINTA	46
9.1 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi	46
9.2 Kehitysehdotukset	47
LÄHTEET	50

LIITTEET

Liite 1	Kutsu ravitsemuskasvatustunnille
Liite 2	Aistituntemusten arviointilomake 1
Liite 3	Aistituntemusten arviointilomake 2
Liite 4	Aistituntemusten arviointilomake 3
Liite 5	Kyselylomake koululaisen ravitsemustottumuksista

1 JOHDANTO

1.1 Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus

”Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa.” Näin sanoo vanha sananlasku, joka pätee myös lapsuudessa omaksuttuihin ruokailutottumuksiin. Terveelliset elämäntavat ja lapsuuden hyvä ravitsemus kantavat hedelmää aikuisikään saakka, ja ravitsemuksella on suuri vaikutus lapsen kokonaisterveydentilaan, kasvuun ja kehitykseen. Vanhempien esimerkki ja muiden, lasten elämään läheisesti liittyvien aikuisten, kuten opettajien ja muun kouluhenkilökunnan malli, ovat hyvin merkityksellisiä seikkoja lasten ravitsemukselle. Nykypäivän kiireinen elämänrytmi on muokannut ravitsemustottumuksia vääränlaiseen suuntaan perinteisten ruoka-aikojen unohtuessa. Suomalaiset ravitsemussuositukset suosittelevat edelleen säännöllistä ateriaritmiä niin aikuisille kuin lapsille. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kokeilla uuden ravitsemuskasvatusmenetelmän, Saperen, toimimista käytännössä ja selvittää ensimmäisen luokan oppilaiden ravitsemustottumuksia. Työ koostuu toiminnallisesta osuudesta ja kyselytutkimuksesta, joista saatujen kokemusten ja tulosten perusteella laadittiin ravitsemusopas, joka jaetaan Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaille. Työn tuotoksena valmistuvan ravitsemusoppaan on tarkoitus lisätä lasten ja heidän vanhempiensa tietämystä terveellisestä ravitsemuksesta ja ehkäistä ongelmia Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilailla.

Koululaisen ravitsemusta ja siinä ilmeneviä ongelmia on viime vuosina tutkittu paljon. Aiheesta on tehty useita pro gradu -tutkielmia ja väitöskirjoja. Tutkimuksissa on ollut mukana myös Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) ja Suomen itsenäisyyden juhlarahasto (Sitra). Vuosina 2007–2009 Suomessa toteutettiin lasten terveysseurantatutkimus, LATE, jonka tuloksena ilmestyi ensimmäinen valtakunnallinen lasten terveysseurantatutkimusraportti. Terveysseurantatutkimuksen tulokset vahvistivat tutkijoiden käsityksiä kouluikäisten ravitsemuksen puutteista ja ongelmista. Ongelmat liittyvät lasten epäsäännölliseen ruokailurytmiin, epäterveellisiin välipaloihin ja naposteluun, jotka lisäävät lasten ylipainoa. Kasvien käyttö on lasten ruokavaliossa liian vähäistä ja sokeripitoisten elintarvikkeiden käyttö liian runsasta. Tänä päivänä herkut ovat helposti lasten saatavilla, mikä lisää houkutusta niiden ostamiseen. Tätä mieltä on myös Joensuun kaupungin pitkäaikainen ravitsemusterapeutti Eira Turunen, jota haastattelin saadakseni tuoreimmat tiedot lasten ravitsemuksen ongelmista.

Koululaisen ravitseminen on minulle henkilökohtaisesti läheinen aihe, sillä itselläni on kouluikäisiä lapsia. Olen omassa elämässäni huomannut, että lapset omaksuvat jatkuvasti uusia asioita ympäristöstään, vanhemmilta, koulusta ja kavereilta. Tämä pätee myös ravitsemustottumuksiin ja muihin ruokailuun liittyviin asioihin. Toimeksiantaja Lehmon koulu on minulle tuttu koulu, sillä omat lapseni käyvät tätä koulua. Ajattelen, että tällaisen opinnäytetyön myötä myös koulun henkilökunnan mielenkiinto ja innostus ravitsemuskasvatusta kohtaan lisääntyisivät. Olen myös sitä mieltä, että lasten olisi jo kouluiässä hyvä ymmärtää ravitsemuksen ja ruokailutottumusten merkitys, ja ravitsemuskasvatus on tähän hyvä keino. Idea kouluikäisen ravitsemuksesta tehtävästä opinnäytetyöstä heräsi keväällä 2010. Aihe muokkaantui alkuperäisestä välipalakerho-ideasta lopulliseen muotoonsa kesän 2010 aikana, jolloin tutustuin uuteen ravitsemuskasvatusmenetelmään, Sapereen.

Saperesta kiinnostuin heti luettuani siitä internetistä. Menetelmä vaikutti innostavalta ja sitä on helppo muokata erilaisille lapsiryhmille sopivaksi. Lapsilla on helposti ennakkoluuloja uusia ruokia ja makuja kohtaan, ja Saperen avulla saadaan lapsen luontainen uteliaisuus heräämään. Lapset voidaan tehtävien avulla saada heittäytymään uusien makujen maailmaan. Kun tehtävät tehdään leikin omaisesti, kaikkia aisteja käyttämällä, lopputuloksena voi olla elämyksellisiä ja opettavaisia tuokioita. Makukoulutuntien järjestämisestä on Sitran toimesta julkaistu toimintakäsikirja ja kerhonvetäjän opas, joita hyödynnettiin myös tässä opinnäytetyössä (Mustonen & Tuorila 2008; Mikkola 2010). Sapere-menetelmä on jo ollut käytössä Etelä- ja Keski-Suomessa ja sitä on myös tutkittu viime vuosina. Opinnäytetyötä varten haastattelin hankejohtajaa, Arja Lyytikäistä, joka vastaa Sapere-menetelmän etenemisestä Suomessa.

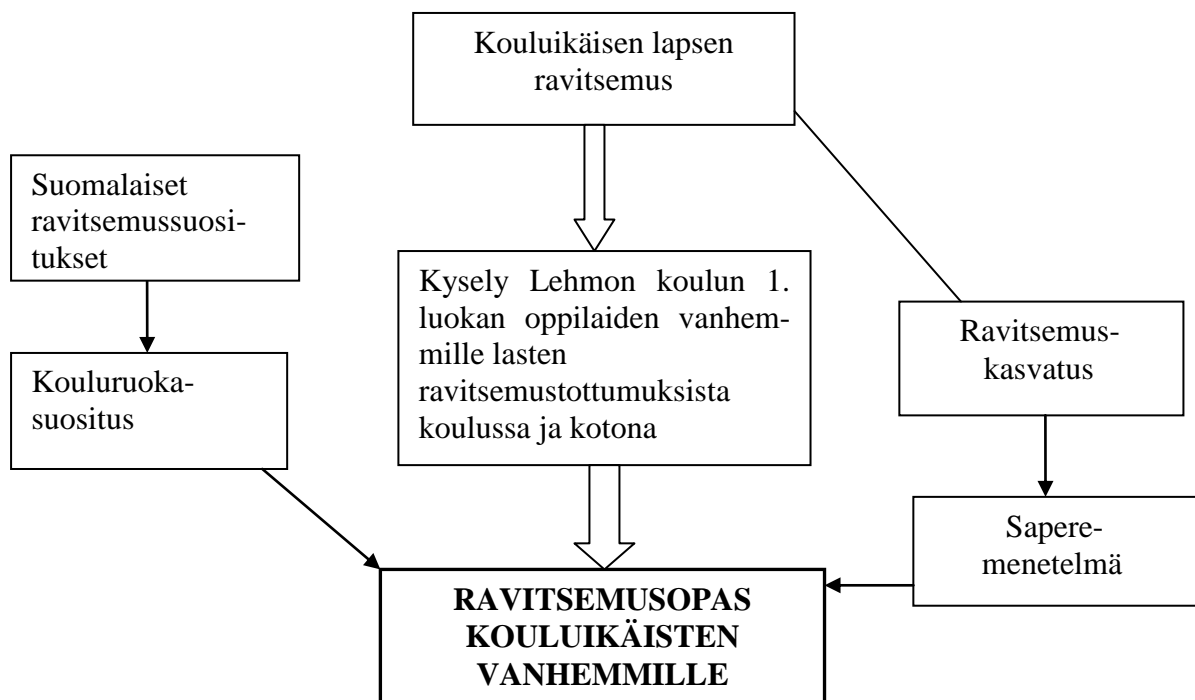
Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa kokeilin Sapere-menetelmää ja sen toimivuutta Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaiden kanssa. Oppilaat saivat tuntien aikana uusia kokemuksia ja oli ilahduttavaa huomata, kuinka kiitollinen kohderyhmä 7-vuotiaat lapset ovat. Lapset osallistuivat tunneille innoissaan, ja monesta suusta kuului tunnin päätyttyä kysymys: ”Päästäänkö me tänne joka päivä uudestaan?” Toivon mukaan sekä Lehmon koulun henkilökunta että muut kasvatusalan ammattilaiset Itä-Suomessa innostuvat jatkossa hyödyntämään menetelmää omassa työssään.

1.2 Opinnäytetyön viitekehys ja keskeiset käsitteet

Koululainen ruokailee sekä koulussa että kotona, ja molempien ruokailupaikkojen esimerkki ja ympäristö vaikuttavat kasvavan lapsen ravitsemukseen. Kotona vanhemmat tarjoavat edellytykset hyvälle ravitsemustottumuksille ja koulussa sen tekevät opettajat ja ruokapalveluhenkilöstö. Koululaisen ravitsemuskasvatus on moniammatillista yhteistyötä, josta voivat omalta osaltaan vastata kaikki lapsen elämään liittyvät aikuiset. Viime vuosina on puhuttu paljon lasten kasvavasta ylipaino-ongelmasta, joka tutkimusten mukaan johtuu epäsäännöllisistä ruokailutottumuksista, epäterveellisistä välipaloista ja napostelun lisääntymisestä.

Opinnäytetyön tuotoksena laadittiin opas kouluikäisen ravitsemuksesta Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaille ja heidän vanhemmilleen (kuvio 1). Oppaan laatimiseen hankittiin kyselyn avulla tietoa Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaiden ravitsemustottumuksista. Oppaan tarkoituksena on lisätä lasten ja heidän vanhempiansa tietämystä ravitsemukseen liittyvistä asioista.

Lapsille järjestettiin myös ravitsemuskasvatustunnit, joihin liittyi informatiivinen osuus. Tuntien aikana kokeiltiin uutta ravitsemuskasvatusmenetelmää, Saperea, ja valmistettiin terveellisiä välipalavaihtoehtoja. Sapere-menetelmää käyttävistä ravitsemuskasvatustunneista käytetään nimitystä makukoulu. Sapere-menetelmä valittiin menetelmäksi sen vuoksi, että se on ajankohtainen ja menetelmänä ainutlaatuinen. Saperen avulla lapset innostuvat eri aistien avulla kokeilemaan uusia makuja ja kykenevät voittamaan ennakkoluulonsa, jotka ovat tyypillisiä lasten kohdatessa uusia ruokalajeja tai raaka-aineita. Tuntien aikana havaitsin, että lapsilla on luontaista kiinnostusta ruokaa kohtaan. Kun lapsille annetaan mahdollisuus, he osallistuvat mielellään myös ruoan valmistukseen. Ravitsemuskasvatustunneilla tehdyt tehtävät pyrittiin suunnittelemaan siten, että lapset voivat hyödyntää saamiaan välipalavinkkejä myös kotona. Ravitsemusopas laadittiin kyselyn tuloksista esille nousseiden pääasioiden ja ravitsemuskasvatustunneilta saatujen kokemusten pohjalta. Opas sisältää ravitsemustietoutta, välipalareseptejä ja käytännön vinkkejä lasten ravitsemuksen parantamiseksi. Oppaasta on hyötyä sekä lapsille, heidän vanhemmilleen että Lehmon koulun opettajille.



Kuvio 1. Opinnäytetyön viitekehys.

Koululaisella tarkoitetaan tässä koulutiensä vasta aloittaneita oppilaita eli 7–10-vuotiaita lapsia. Tässä opinnäytetyössä koululaisen käsite rajattiin alle 10-vuotiaisiin siitä syystä, että ala-asteen ylemmillä luokilla lapset lähestyvät jo varhaista teini-ikää, ja ero ruokailutottumuksissa ja ravinnon tarpeessa ala-asteen ensimmäisten luokkien oppilaisiin on suuri. Ala-asteen myöhempinä vuosina lasten ruokailutottumuksiin vaikuttavat myös kavereiden ja muiden esikuvien malli ja asenteet.

Ravitsemussuositukset ovat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) laatimia ohjeita suomalaisten ravitsemuksesta. Nämä ohjeet laaditaan säännöllisin väliajoin, ja niiden tarkoituksena on ohjeistaa joukkoruokailun järjestäjiä ja parantaa suomalaisten ravitsemusta. Vuonna 2008 VRN laati myös kouluruokailusuositukset, jotka ohjeistavat kouluruokailun järjestämistä ja ravitsemuksellista laatua. Ravitsemussuositukset ilmoittavat kunkin ravintoaineen suositeltavan määrän kokonaisenergiasta prosentteina (E%). (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 15.)

Ravitsemuskasvatus on lapsen kasvattamista terveellisiin elämäntapoihin ja ruokailutottumuksiin. Ravitsemuskasvatusta voidaan antaa koulussa yhdistettynä eri oppiaineisiin ja kotona vanhempien toimesta. Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on saada lapsi

ymmärtämään hyvän ravitsemuksen merkitys kasvulleen ja tarjota myönteisiä elämyksiä ruoasta ja ruokailusta (Lyytikäinen 2001, 143–144.)

Sapere-menetelmä on yksi ravitsemuskasvatuksen muoto, joka on viime vuosina levinnyt Suomen päiväkoteihin ja kouluihin. Sapere-menetelmä tunnetaan myös nimellä makukoulu. Menetelmä pohjautuu ihmisen aisteihin, joita käytetään monipuolisesti uusiin ruokalajeihin tutustuttaessa. Varsinainen Sapere nimi tulee latinan kielestä, ja se tarkoittaa maistelemista, tuntemista ja rohkeutta. (Mikkola 2010, 9.)

1.3 Toimeksiantajan esittely

Lehmon koulu on Kontiolahden kunnan alueella, Lehmon taajama-alueella, sijaitseva alakoulu. Koulussa on tällä hetkellä 351 oppilasta, joista ensimmäisen luokan oppilaita on 52. Koulua on laajennettu ja remontoitu useaan otteeseen viime vuosina, sillä alueen lapsimäärä on kasvanut jatkuvasti, ja ikääntyneet rakennukset ovat vaatineet peruskorjausta. Vanhimmat koulurakennukset ovat valmistuneet vuonna 1928 ja ensimmäiset suuret laajennukset vuosina 1958 ja 1986. Vuonna 2009 koulun yhteyteen valmistuivat uudet tilat myös Kuuselan erityiskoululle. Runsaasti kasvanut oppilasmäärä on tuonut haasteita muun muassa kouluruokailun järjestelyille. Ruokala oli liian pieni nykyiselle lapsimäärälle, ja sitä laajennettiin viimeisimmän, talvella 2011 valmistuneen perusrannusremontin aikana. Uusi ruokala otettiin käyttöön joulukuussa 2010. Nykyinen ruokala on valoisa, tilava ja viihtyisä. Opettajien kommenttien mukaan ruokalan melutaso on pienentynyt uusien kalusteiden myötä ja ruokailutilanne on muuttunut miellyttävämmäksi. Koulussa toimii jakelukeittiö, ja ruoka toimitetaan Kylmäojan koulun keittiöstä. (Väänänen 2010, 4.)

2 KOULUIKÄINEN

2.1 7–10-vuotias lapsi

7-vuotias lapsi on juuri aloittanut koulutiensä, mikä tarkoittaa suurta muutosta hänen ja hänen perheensä elämässä. Useimmilla lapsilla on kuitenkin jo kokemuksia kodin ulkopuolisesta yhteiskunnasta päiväkodissa ja esiopetuksessa. Koulun alkaminen vaatii lapselta sosiaalisia valmiuksia, ja tärkeimpiä näistä ovat kyky kuulua ryhmään ja kyky olla aikuisen ohjattavana. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius, & Pietikäinen 2002, 115.) Täytyy kuitenkin muistaa, että koulun ohella myös vapaa touhuaminen ja leikki ovat edelleen tärkeitä lapselle. Lapset ovat tämän ikäisenä usein yhteistyökykyisiä ja innokkaita oppimaan uutta. Ajoittain voi kuitenkin esiintyä halua tarrautua turvalliseen vanhempaan tai uhmata vanhemman tahtoa. Jonain päivänä lapsi on iso ja itsenäinen koululainen, toisena päivänä taas syliin hakeutuva lapsi. Tunteet saattavat ailahtella, ja lapsen voi toisinaan olla vaikeaa hallita niitä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010.)

Kaverit ja ystävät ovat tärkeitä kouluikäiselle lapselle. Kouluikään kuuluu sosiaalinen kehittyminen ja itsenäistyminen, joka tapahtuu parhaiten toimittaessa samanikäisten lasten kanssa ryhmässä. Lapselle on erittäin tärkeää, että hän voi samaistua ikätovereihinsa ja tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään. Lapsi voi oppia ikätovereiltaan uusia ja rakentavia käyttäytymismalleja sekä myös entistä parempia tapoja ilmaista itseään ja tunteitaan, niin myönteisiä kuin kielteisiäkin. Kavereiden määrä ei kuitenkaan ole ratkaiseva tekijä, vaan kaverisuhteen laatu. Ryhmään kuuluminen opettaa lapselle tärkeitä taitoja, kuten yhteistyötaitoja, jämäkkyyttä ja sovittujen sääntöjen kunnioitusta, jotka ovat tärkeitä taitoja läpi elämän. (Ritokoski 2010, 61–65.)

Alakouluikäiset lapset elävät tärkeää kasvun ja kehityksen vaihetta, jonka aikana rakentuu pohja nuoruudelle ja aikuisuudelle. Pituuskasvu tekee pienen pyrähdysten 6–8-vuoden iässä, ja tämän jälkeen kasvu hidastuu. Pituuskasvussa ja muussa fyysisessä kehityksessä voi kuitenkin olla huomattavia eroja lasten välillä. Jotta terve kasvu ja kehitys ovat mahdollisia, tarvitsee lapsi turvallisen kasvuympäristön sekä virikkeitä ulkomailmasta. Myös riittävä unen saanti on olennaisen tärkeää kasvun ja kehityksen normaalille etenemiselle. Kouluikäinen tarvitsee keskimäärin 10 tuntia unta vuorokaudessa. Lasten hyvinvointi rakentuu ensisijaisesti perheissä, ja tuen sekä rakkauden saaminen

erityisesti omilta vanhemmilta ja omalta perheeltä on erittäin tärkeää. Kouluikäinen osallistuu yleensä mielellään kotiaskareisiin taitojensa mukaan ja nauttii, kun huomaa onnistuvansa hänelle annetuissa tehtävissä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2010.)

Koululainen tarvitsee monipuolista ja ravitsevaa ruokaa jaksakseen kasvaa ja kehittyä. Koululaisen ravinnon tarpeessa on kuitenkin merkittäviä eroja riippuen lapsen iästä, sukupuolesta, koosta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Lapsuuden hyvä ravitsemustila on perusta aikuisiän terveydelle. (Parkkinen & Serti 2008, 151.) Kodin ja omien vanhempien tarjoama malli on tärkeässä asemassa koululaisen ravitsemuksessa. Aikuisten tulee järjestää lapsille mahdollisuus hyvään ravitsemukseen sekä kotona että koulussa. Perheen yhteinen ruokahetki koulupäivän jälkeen on tärkeä niin ravitsemuksellisesti kuin perheen yhteenkuuluvuuden ylläpitämiseksi. Myös koulussa aikuiset, opettajat, ruokapalvelutyöntekijät ja muu henkilökunta luovat omilla asenteillaan ja arvoillaan ruoan arvoa kasvattavan tai vähentävän ilmapiirin. Ruokailutilan ja -hetken järjestäminen rauhalliseksi ja viihtyisäksi saa lapsen arvostamaan omaa ateriaansa ja opettaa lapsen nauttimaan ruoasta. (Garam ym. 2008, 7–8, 15–16.) Koululaisen totuttelu uusiin ruokiin vaatii useita maistamiskertoja. Tähän voi mennä jopa 10–15 kertaa, joiden olisi hyvä tapahtua lyhyen ajan sisällä. Pakottaminen ei edistä lasten tottumista uuteen ruokaan, vaan maistettavan määrän tulee olla ensimmäisillä kerroilla pieni ja kokemuksen lapselle myönteinen. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 132.)

2.2 Kouluruokailu

Suomalaisille lapsille on tarjottu lakisääteinen ja maksuton kouluruoka jo vuodesta 1948, mikä on maailmanlaajuisesti ainutlaatuista. Kouluruoan historia juontaa 1900-luvun alkuun, jolloin perustettiin ensimmäinen koulukeittoyhdistys. Vuonna 1913 valtio myönsi ensimmäiset ravintoapunsa koululaisille. Aluksi kansakouluissa kouluruoka tarjottiin vain kaikkein köyhimmille oppilaille eikä varsinaista koulukeittiötä ollut. Ruoka valmistettiin aluksi tavallisesti opettajan keittiössä tai käsityöhuoneessa, ja keittiöiden ja ruokaloiden rakentaminen kouluihin yleistyi vasta 1930-luvun jälkeen. Tähän aikaan oppilaita velvoitettiin osallistumaan kouluruoan tarvikkeiden ja raaka-aineiden hankkimiseen. Ensimmäinen laki maksuttomasta kouluateriasta säädettiin 1943, ja siinä velvoitettiin järjestämään viiden vuoden kuluessa kaikille kansakoulun oppilaille ilmai-

nen ruoka. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoiki, Partanen & Partanen 2007, 147–148.)

Kouluruokailusta säädetään perusopetuslaissa. Lakia on muokattu vuosikymmenten aikana useaan kertaan, ja perusteellisesti se uudistettiin vuonna 1998. Lain mukaan jokaiselle oppilaalle on järjestettävä jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen ja maksuton ateria. (L628/1998.) Kouluruoka on osa opetusta, ja sen toteutumista valvotaan. Opetuksellisen ruokailuhetken toteutuminen edellyttää, että opettajat valvovat lasten ruoan jakelua ja ruokailevat lasten kanssa samassa pöydässä. Lasta ohjataan terveellisen ja monipuolisen aterian koostamisen lisäksi myös hyviin ruokailutapoihin. (Lintukangas ym. 2007, 22.)

Kouluruokailu on päivän keskellä tärkeä hengähdystauko, ja miellyttävässä ympäristössä ja kiireettömässä ilmapiiirissä se on lapsille nautinto. Eräässä koulussa oli energiansäästämiseksi järjestetty perjantaisin kouluruokailu kynttilän valossa. Tunnelmallinen valaistus sai lapset rauhoittumaan ruokailun aikana, joten säästön lisäksi tapa toi myös muita etuja kouluruokailulle. (Vuollet 2010, 60–62.) Ruokailuhetki tulee rytmittää siten, että ruokailulle jää riittävästi aikaa eikä ruokailutilassa ole liikaa syöjiä samaan aikaan. On myös huomioitava, ettei koululounasta järjestetä liian aikaisin, sillä silloin ruoka ei maistu, jos lapsella ei ole riittävän nälkä. Kouluruoan valmistuksessa tulee kiinnittää erityistä huomiota makuun, ulkonäköön, tuoksuun ja esillelaittoon. (Lintukangas ym. 2007, 22–24.)

Ravitsemusterapeutti Eira Turusen (2010) näkemyksen mukaan kouluruokailussa tulisi olla maistamissopimus, eli lapsen tulisi maistaa jokaista tarjolla olevaa ruokaa edes lusikallisen verran. Tätä Turunen perustelee sillä, että vasta useiden maistamiskertojen myötä lapsi oppii syömään uusia makuja ja ruokia. Hänen mielestään koulussa opettajien arvostus ruokaa kohtaan siirtyy myös lapsiin.

3 KOULUIKÄISEN RAVITSEMUS

3.1 Ravitsemussuositukset

Uusimpien suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan lasten ruokavalion pitäisi sisältää hiilihydraatteja 50–60 E%. Ravitsemussuositukset eivät ohjeista täsmällisesti lasten ravintokuidun saantia. Suositus on, että lapset saisivat ruokavaliostaan kuitua 3 mg/MJ. 7–10 vuotiaan keskimääräinen energian tarve on 7,2–9,2 MJ vuorokaudessa, joten keskimäärin ravintokuitua täytyisi saada noin 21–27 g päivässä, riippuen lapsen iästä ja sukupuolesta. Puhdistetun sokerin osuus ei saisi ylittää 10 E%:a. Rasvan osuus kokonaisenergiasta tulisi olla 25–35 E%, ja rasvasta tulisi olla tyydyttyneitä rasvahappoja noin 10 E%, monitydyttymättömiä rasvahappoja 5–10 E% ja kertatyydyttymättömiä rasvahappoja 10–15 E%. Tyydyttyneiden ja transrasvahappojen eli kovan rasvan saantia on syytä vähentää ja kerta- ja monitydyttymättömien rasvahappojen osuutta lisätä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 15–19.)

Proteiinit ovat tärkeitä uusien kudosten rakennusaineita, ja niiden osuus kouluikäisen ruokavaliossa tulisi suositusten mukaan olla 10–20 E% (Haglund ym. 2010, 134). Kalium on myös kasvavan lapsen luuston kehitykselle olennaisen tärkeää, ja sitä tulisi lapsen saada 700 mg päivässä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 23). D-vitamiinia kouluikäisten tulisi saada 7,5 µg, mutta sen saannissa koululaiset ovat kuitenkin riskiryhmässä. Tärkeimpiä D-vitamiinin saannin lähteitä ovat kala, kananmuna sekä vitaminoidut maitotuotteet ja margariinit. (Haglund ym. 2010, 57.) Kalaa tulisi syödä vähintään kaksi kertaa viikossa, ja talviaikaan suositellaan myös D-vitamiinivalmisteen syöntiä. Uusien ravitsemussuositusten valmistuessa vuoden 2012 jälkeen D-vitamiinin saantisuositusta vielä todennäköisesti nostetaan. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan asettama työryhmä on jo pohtinut, kuinka silloin voidaan turvata eri-ikäisten D-vitamiininsaanti. (Korpela-Kosonen 2009, 10.)

Ravitsemussuositusten mukaan säännöllinen ateriarhythmi on tärkeää, ja siihen on hyvä opetella jo lapsuudessa. Säännöllisyys tarkoittaa sitä, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta ateriaa suunnilleen samaan aikaan. Suositusten mukaan hyvä ateriarhythmi koostuu muutamasta runsaammasta ateriasta ja pienemmistä välipaloista. Säännöllinen ateriarhythmi auttaa veren sokeri- ja rasvatasapainon säilyttämisessä. Lapsille säännöllinen

ateriointi on aikuisia tärkeämpää, sillä lapset eivät pysty syömään suuria kerta-annoksia. Tämän vuoksi energian saannin tulisi lapsilla jakaantua tasaisesti. (Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2005, 40.)

Tutkimusten mukaan lasten ravitsemuksessa tyydyttyneiden rasvojen osuus on liian suuri. Laajassa ja maailmanlaajuisesti merkittävässä Strip- tutkimuksessa on selvitetty lasten ravitsemuksen koostumusta ja sen vaikutusta sepelvaltimotaudin riskitekijöihin. Tulokset ovat kertoneet, että sekä kokonaisrasvan että tyydyttyneiden rasvojen osuus lasten ruokavaliossa on suosituksiin verrattuna liian suuri (Talvia, Lagström, Räsänen, Salo, Räsänen, Salminen, Viikari, Rönnemaa, Jokinen & Simell 2004.) Myös kasvisten ja hedelmien käyttö on koululaisen ruokavaliossa liian vähäistä ja ravintokuidun määrä on lasten ruokavaliossa liian vähäistä suosituksiin nähden (Kiiskinen 2008, 49).

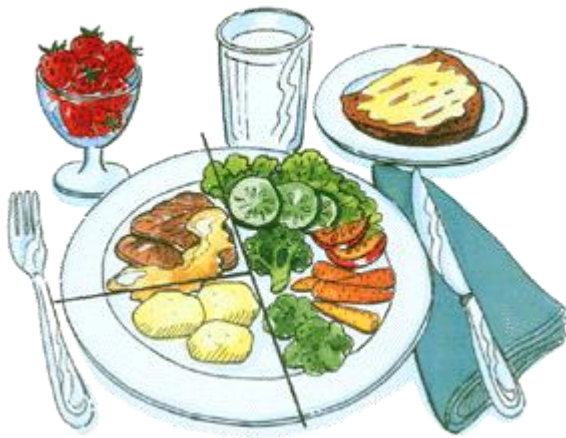
Vuonna 2010 julkaistussa väitöskirjassa tutkittiin alakouluikäisten lasten ravitsemustottumuksia. Tutkimukseen osallistui 203 5–12-vuotiaista suomalaista lasta. Tulosten mukaan suurin osa lapsista söi makeisia kohtuullisesti. 60,5 % vastaajista ilmoitti syövänsä makeisia kerran viikossa ja 27 % kaksi kertaa viikossa. 31,8 % vastaajista ilmoitti syövänsä tuoreita kasviksia päivittäin ja 40 % vastaajista ilmoitti syövänsä niitä lähes joka päivä. 43,8 % vastaajista ilmoitti syövänsä kalaruokaa kerran viikossa. Suositeltavat kaksi kertaa viikossa kalaa söi 32,3 % tutkimukseen osallistuneista lapsista. Viidennes lapsista ilmoitti syövänsä kalaa pari kertaa kuukaudessa ja 4 % ei syönyt kalaa lainkaan. Tutkijan mukaan tuloksista voidaan päätellä, että kasvisten, hedelmien, marjojen ja täysjyväviljavalmisteiden käytössä on paljon parannettavaa. Tutkimuksen aikana, vanhemmille annetun ravitsemusohjauksen jälkeen, lasten ravitsemustottumukset kuitenkin muuttuivat parempaan suuntaan. (Taulu 2010, 125–127, 211–212.)

3.2 Kouluruokasuositus

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) laatii säännöllisin väliajoin kansalliset ravitsemussuositukset. Ne sisältävät ohjeet ihmiselle tarpeellisista ja välttämättömistä ravintoaineista, ja niiden tavoitteena on edistää kansalaisten ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä. Uusimmat ravitsemussuositukset on laadittu vuonna 2005, ja niitä täydennettiin kouluruokasuosituksilla vuonna 2008. Kouluruokasuositus ohjeistaa kuntaa järjestämään kouluruokailun siten, että kouluikäisen lapsen ravitsemukselliset tarpeet

tyytyttyvät. Suositusten mukaan kouluruoan tulisi kattaa 30 % koululaisen päivittäisestä ravinnontarpeesta. Tämän suosituksen toteutuessa koululaisen monipuolinen ja riittävä ravinnonsaanti varmistuu, mikä edistää oppilaan kasvua ja kehitystä sekä työvireyttä koulupäivän aikana. (VRN 2008, 7.)

Tärkeää kouluruokailun onnistumisessa on se, että jokainen koululainen syö aterian sellaisena kokonaisuutena kuin se on suunniteltu. Tasapainoinen ja monipuolinen kouluateria sisältää pääruoan lisäksi runsaasti kasviksia, salaatin, leivän ja levitteen sekä ruokajuomaksi maitoa tai piimää. Ateriasta kootaan ruokalinjaston alkupäähän malliannos, jonka mukaan lapset kokoavat oman annoksensa. Salaatit ja kasvikset tulisi asettaa linjaston alkupäähän, jolloin lautasmallin (kuva 1) mukainen annoksen kokoaminen onnistuu. Tarjolla tulisi olla kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen voisi olla kasvisvaihtoehto. Ruoan tulee täyttää kansalliset kouluruokasuositukset niin energiaravintoaineiltaan kuin vitamiinien ja kivennäisaineiden saantitiheydeltään. (VRN 2008, 11.)



Kuva 1. Lautasmalli. (Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998.)

Kouluruoan laatua ja maittavuutta täytyisi säännöllisesti tutkia ja mitata. Kouluruokasuosituksissa määritellään kriteerit kouluruoan ravitsemuksellisen laadun arvioimiseen. Tärkeää kouluruoan kehittämisessä on aina myös oppilailta ja opettajilta saatu palaute ja kehittämis ehdotukset. Myös vanhempia tulisi informoida kouluruoan tarkoituksesta ja merkityksestä. Joissain kunnissa on järjestetty vanhemmille maistatusiltoja, ja vanhemmat ovat saaneet olla mukana makuraadeissa päättämässä, mitä ruokia koulu-

ruokalistalle otetaan (Lehtinen 2010, 14). Koulun tulee myös tarjota lapselle välipalaa, mikäli opetus jatkuu ruokailun jälkeen pidempään kuin 3 tuntia. Suositeltavaa olisi tehdä kouluruokailun rinnalle välipalalista, joka varmistaisi välipalojen monipuolisuuden. Hyvä välipala koostuu kasviksista, hedelmistä, marjoista, viljatuotteista ja maitotuotteista, joita täydennetään tarvittaessa muilla ruoka-aineryhmillä. Kouluruokasuositusten mukaan välipala-automaatit ja makeisten, virvoitus- ja energiajuomien myynti eivät kuulu kouluihin. Onnistuessaan välipala täydentää kouluruokaa ja muodostaa yhdessä lounaan kanssa ravitsevan kokonaisuuden. (Lintukangas ym. 2007, 24–26; VRN 2008, 7.)

3.3 Kouluikäisen ravitsemuksen ongelmat

Suurin ongelma koululaisten ravitsemuksessa on lasten lisääntynyt ylipaino. Tuoreen väitöstutkimuksen mukaan koko perheen ravitsemistottumuksia täytyy muuttaa lasten ylipaino-ongelmaa hoidettaessa. Väitöstutkimuksessa havaittiin, että ylipainoisten lasten vanhemmilla on pääosin hyvät tiedot ravitsemuksesta ja liikunnasta. Kuitenkaan näissä perheissä ravitsemussuositukset eivät toteutuneet ja ravitsemustottumukset olivat vain tyydyttävällä tasolla. (Taulu 2010, 90–92.) Samat tulokset saatiin laajassa lasten ja nuorten terveysseurannan kehittämisen hankkeessa (LATE), joka toteutettiin sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella vuosina 2007–2008. Hankkeen tutkimustulokset vahvistivat käsitystä siitä, että lasten ja nuorten ylipaino on merkittävä kansanterveydellinen ongelma. Alakouluikäisistä noin joka kymmenes on ylipainoinen. (Mäki ym. 2010, 5.) Ravitsemusterapeutti Turusen (2010) mukaan ylipaino on myös yleisin syy, miksi lapset tulevat hänen vastaanotolleen. Turunen oli sitä mieltä, että vanhemmat eivät osaa käsitellä lasten pahaa oloa, vaan lohdukkeeksi tarjotaan herkkuja ja napostelua. Ylipaino-ongelmaan vaikuttaa tänä päivänä myös yhteiskunnan malli, jossa ruokaa ja karkkia on jatkuvasti näkössä.

Toinen ongelma kouluikäisen lapsen ravitsemuksessa on hyvän ja terveellisen ruoan korvaaminen epäterveellisillä välipaloilla. Tutkimusten mukaan lasten napostelu on lisääntynyt, mikä heikentää rasvan laatua ravitsemuksessa (Kiiskinen 2008, 50). Napostelu ja huonot välipalat myös lisäävät sokerin määrää lasten ruokavaliossa. Välipalat koostavat lasten kokonaisenergiasta lähes puolet, joten välipaloilla on todella suuri mer-

kitys lasten ravitsemuksen laatuun. Kun lapsi syö välipalan ilman valvontaa kotona ilta-päivisin, on suuri merkitys sillä, mitä kotona on tarjolla. (Garam ym. 2008, 16.)

3.4 Ravitsemuksen ongelmien korjaaminen

Ravitsemusterapeutti Turusen (2010) mukaan lasten ravitsemuksen ongelmia korjattaessa tulisi aina ottaa huomioon koko perhe. Kouluikäinen ei vielä voi itse vastata ravitsemuksestaan, vaan vanhempien on otettava vastuu lasten ruokavalion ongelmia hoidettaessa. Lapsella ei vielä ole omaa ajattelua ja ymmärrystä ravitsemuksesta, vaan hän oppii näitä asioita ottamalla mallia aikuisista. Turunen on omassa työssään nähnyt, kuinka vanhemmat antavat lasten ohjailla omia ruokavalintojaan ja antavat liian helposti lapselle periksi. Hänen mielestään lapsilla on liikaa valtaa näissä asioissa, ja vanhemmat turhaan pelkäävät tuottavansa lapselle pettymyksen, jos tarjoavat lapselle hänen mieltymystensä vastaista ruokaa.

Ensisijaisesti lasten ravitsemukseen liittyviä ongelmia hoitaa aina kouluterveydenhuolto. Säännöllisissä tarkastuksissa kiinnitetään erityistä huomiota lasten lihavuuteen, alipainoon ja epäsäännöllisiin tai yksipuolisiin ruokailutottumuksiin (Lyytikäinen 2001, 147–148.) Tarvittaessa perhe voidaan ohjata myös ravitsemusterapeutin vastaanotolle, jonne lapsen tulisi mennä aina yhdessä vanhemman kanssa. Koulujen ravitsemuskasvatusta tulisi myös lisätä, ja opettajien tulisi olla yhteydessä vanhempiin, jos he havaitsevat ongelmia lapsen kouluruokailussa. (Turunen 2010.) Vuonna 2010 tehdyssä interventiotutkimuksessa todettiin, että vanhempien hyvä tietämys ravitsemuksesta ehkäisee lasten ravitsemuksen ongelmia (Taulu 2010, 8).

Garamin ym. (2008) mukaan terveellinen ja monipuolinen välipala on tärkeä osa koululaisen ravitsemusta. Vanhempien tulisi huolehtia siitä, että kotona on koululaiselle aina tarjolla esimerkiksi hedelmiä ja erilaisia maitotuotteita sekä ruis- tai täysjyväleipää, joista lapsi voi koota terveellisen välipalan. (Garam ym. 2008, 20.) Valmiiksi kuoritut kasvikset lisäävät lasten kasvisten syöntiä, sillä lapsi useimmin syö sitä, mitä on helpoimmin saatavilla. Myös perheen yhteisen ruokahetken merkitys on suuri, sillä säännöllinen ruokailu vähentää napostelun tarvetta, ja yhteisen ruokahetken aikana vanhemmat voivat omalla esimerkillään kasvattaa lasta terveellisiin ruokatottumuksiin. Kiireisestä elä-

mänvaiheesta huolimatta vähimmäisvaatimus on, että perheet ruokailisivat yhdessä vähintään kerran päivässä. (Turunen 2010.)

4 RAVITSEMUSKASVATUS

4.1 Kouluikäisen ravitsemuskasvatus

Lyytikäisen (2001, 144–147) mukaan ravitsemuskasvatus antaa pohjan terveellisille ruokailutottumuksille, ja sen onnistumiseen tarvitaan moniammatillista yhteistyötä ja perheiden osallistumista. Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on osaltaan ehkäistä ravitsemusongelmien ja kansantautien syntymistä. Koululainen vastaa jo osin itsenäisesti omasta ravitsemuksestaan, ja sen vuoksi viimeistään tässä vaiheessa on välttämätöntä lisätä hänen tietämystään oman ravintonsa merkityksestä hänen kasvulleen ja kehitykselleen. Alakouluikä on Lyytikäisen mukaan ravitsemuskasvatuksellisesti otollista aikaa. Tässä vaiheessa on tärkeää saada lapset osallistumaan helppoon ruoanvalmistukseen, sillä oman tekemisen ja kokemisen myötä lapset saavat myönteisiä elämyksiä ruoasta. Ruoan valmistukseen osallistuminen kasvattaa samalla myös lapsen itsetuntoa.

Kouluikäisen ravitsemuskasvatukseen voivat omalta osaltaan vaikuttaa kouluterveydenhuolto, opettajat, koulun ruokapalveluhenkilöstö ja vanhemmat. Koululaisen tai hänen vanhempiansa huoli ravitsemukseen liittyvistä kysymyksistä tulisi ottaa vakavasti ja siihen pitäisi keksiä ratkaisuja pidempiaikaisten ongelmien ja sairauksien puhkeamisen ehkäisemiseksi. (Lyytikäinen 2001, 148.) Lautasmallin, ruokaympyrän tai -pyramidin käyttäminen ravitsemuskasvatuksen apuvälineenä auttaa lasta konkreettisilla esimerkeillä näkemään, mistä terveellinen ruokavalio koostuu.

Lyytikäisen (2001, 153–155) mukaan peruskoulun alimmilla luokka-asteilla ravitsemuskasvatus ja -opetus tulisi sisällyttää opetussuunnitelmaan. Näin ei kuitenkaan monessa kunnassa ole, vaan ravitsemusaiheiden käsittely opetuksessa riippuu opettajan kiinnostuksesta ja tietämyksestä. Yleensä ravitsemus aiheena integroidaan liikuntaan, ympäristöoppiin tai luonnontietoon. Ravitsemusta voidaan käsitellä myös kouluruokailun yhteydessä ja usein aiheesta järjestetään vanhempainiltoja. Tutkimusten mukaan

kouluissa annettu ravitsemusopetus vaikuttaa oppilaiden ravitsemustietoihin, asenteisiin ja ruokavalintoihin myönteisesti. Ravitsemuskasvatusmenetelmien kehittämiseksi ja opettajien asiantuntemuksen lisäämiseksi tarvitaan täydennyskoulutusta ja yhteistyötä eri tahojen välillä. Parhaimmat tulokset saavutetaan, kun ravitsemuskasvatus otetaan jatkumoksi esikoulusta yläkouluun ja toiminta toteutetaan eri oppiaineiden, oppilashuollon, kouluterveydenhuollon ja ravitsemuspalvelujen välisenä yhteistyönä.

4.2 Sapere-menetelmä

Sapere-menetelmä on uusi ravitsemuskasvatusmenetelmä, joka soveltuu hyvin nimenomaan lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatukseen. Sen on kehitellyt ranskalainen kemisti Jacques Puisais 1970-luvulla, ja perusteena menetelmän kehittämiseksi oli huoli lasten ruokavalion yksipuolistumisesta. Suomeen menetelmä saapui Ruotsista 2000-luvulla. Sapere-menetelmä perustuu lapsen luontaiseen uteliaisuuteen, ja siinä painotetaan sitä, ettei oikeaa tai väärää makuaistimusta ole, vaan jokaisen henkilökohtaista kokemusta kunnioitetaan. Sapere-menetelmän keskeisenä tavoitteena on, että oppilas oppii tuntemaan aistinsa ja oman makunsa, ja että hän kykenee ilmaisemaan sanallisesti tuntemuksensa. Tavoitteena on myös harjaannuttaa lasten uskallusta uusien ruoka-aineiden ja outojen makujen kokeilemiseen. Sapere-menetelmä tähtää myös siihen, että lapsi laajentaa syömäänsä ruokavalikoimaa ja kasvaa tietoiseksi kuluttajaksi. (Mikkola 2010, 9; Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010.)

Sapere-menetelmässä otetaan mukaan kaikki aistit: haju-, maku-, kuulo-, tunto-, ja näköaistit. Lapsi oppii uusia asioita ruoasta tutkimalla, kokeilemalla ja elämysten kautta. Periaatteena on herättää lapsen luontainen uteliaisuus, minkä jälkeen lapsi rohkeammin kohtaa omat ennakkoluulonsa. Menetelmää voidaan soveltaa tehtäviä muokkaamalla hyvin eri-ikäisille lapsille, päiväkotikäisistä yläkoululaisiin. Menetelmään voi hyvin yhdistää tehtäviä, jotka ohjaavat lasta ruoan tuotannon alkulähteille ja kestävän kehityksen periaatteisiin. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sen yksinkertaisemmaksi aisti-harjoitukset tehdään ja lapsille annetaan esimerkiksi valmiita sanoja tuntemuksien kuvailuun. Sapere-menetelmä auttaa lasta ilmaisemaan tuntemuksiaan ja oman tekemisen myötä kasvattaa lapsen arvostusta ruokaa kohtaan. (Koistinen & Rauhanen 2009, 9.)

Sapere-menetelmää käyttävistä ravitsemuskasvatustunneista käytetään usein nimitystä makukoulu. Suomessa menetelmää on ajanut eteenpäin Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma (SRE) Sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella, ja Aistien avulla ruokamaailmaan -hanketta hallinnoi Keski-Suomen sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksikkö. Vuodesta 2011 alkaen hanke jatkuu nimellä Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2011.) Hanke palkittiin vuonna 2010 Suomen lihavuustutkijoiden painonhallintapalkinnolla. Hanke on ollut käytössä päiväkodeissa Keski-Suomessa, ja sen toiminnasta on myönteisiä tuloksia. Tulosten mukaan lasten uteliaisuus uusia ruokia kohtaan on kasvanut ja pelot outoja makuja kohtaan ovat vähentyneet. Lisäksi lasten ruokavalio on monipuolistunut. (Mikkola 2010, 9.) Vuoden 2011 alusta hanke on laajentunut ja mukaan on tullut useita uusia kuntia. Myös Joensuussa neljä päiväkotia on lähtenyt mukaan hankkeeseen. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2011.)

Vuosina 2005–2007 Helsingin yliopistossa toteutettiin tutkimus, jossa 240 2–5-luokan oppilasta osallistui makukoulu-tunneille. Kukin oppilas osallistui kymmenelle 75 minuutin pituiselle oppitunnille. Tunneilla aktivoitiin eri aisteja, tunnusteltiin, haisteltiin, katseltiin ja kuvailtiin ja lopulta maisteltiin erilaisia elintarvikkeita. Viimeisillä kerroilla tutkimusryhmä pääsi kehittämään uusia makuja elintarviketeollisuuden laboratorioihin. Tutkija Sari Mustonen kertoo, että tunnille osallistuneiden lasten kyky tunnistaa makuja ja hajuja parantui, ja lapset kiinnittivät vertailuryhmää enemmän huomioita ruoan ulkonäköön ja tuoksuun. Myös lasten ennakkoluulot uusien makujen maisteluun vähentyivät. Tutkimuksen aikana lasten ajattelu- ja keskustelutaidot harjaantuivat ja heidän sanavarastonsa kehittyi. Tutkijoiden mukaan makukoulu vaikutti myönteisesti kaikkiin tutkimukseen osallistuneisiin lapsiin, mutta erityisesti nuorimpiin, eli kahdeksan-vuotiaisiin. (Susi 2007.)

Tutkijoiden, Mustosen ja Tuorilan (2008) mukaan Sapere-menetelmä on mahdollista integroida koulun opetussuunnitelmassa useaan eri oppiaineeseen, esimerkiksi ympäristöoppiin ja luonnontuntemukseen, terveystietoon, äidinkieleen ja kotitalouteen. Kotitalousoppituntien mahdollisuus tulisi olla jo alaluokilla, mikä edistäisi lasten ravitsemuskasvatusta ja mahdollistaisi makukoulu oppituntien järjestämisen jo ensimmäisinä kouluvuosina. Sitran johdolla etenevässä makukouluhankkeessa on ollut mukana myös Kotitalousopettajien liitto, ja hankkeen tavoitteena on ollut kehittää verkostoja ja toimin-

tamalleja makukoulun yhdistämiseksi kasvatustyöhön, opetukseen ja kouluruokailuun. (Mustonen & Tuorila 2008, 5; Kotitalousopettajien liitto 2008.) Hanke on pyrkinyt myös saamaan Sapere-menetelmän pysyväksi osaksi alakoulujen kasvatustyötä. Hankejohtaja Arja Lyytikäinen on kuitenkin huolissaan alakoulujen hankkeen etenemisestä, sillä Kotitalousopettajien liitto jäi vuonna 2011 ilman jatkorahoitusta. (Lyytikäinen 2011.)

Hankejohtaja Lyytikäisen (2011) mukaan Sapere-menetelmä itsessään ei ole riittävä, sillä myönteiset saavutukset häviävät, jos jatkuvuutta ei synny. Lyytikäinen katsoo, että makukoulun tulisi olla jatkumo, jossa menetelmä aloitetaan päiväkodin varhaiskasvatuksessa. Alakouluissa menetelmä tulisi integroida muuhun opetukseen ja tämän lisäksi voidaan järjestää erillisiä makukerhoja. Yläkoulussa makukoulun voi yhdistää kotitalous- ja terveystiedon opetukseen. Opettajia ja rehtoreita on jo koulutettu Sapere-menetelmään. Kouluissa annettavan makukouluopetuksen ongelma on ollut se, että opettajille annetusta koulutuksesta huolimatta menetelmää ei ole otettu käyttöön. Lyytikäisen mukaan tulevaisuudessa makukoulun täytyy soveltua paremmin opetussuunnitelmiin.

Sitran tekemän hankeselvityksen mukaan alakouluissa hankkeen haasteina ovat myös opettajien vaikea tavoitettavuus, hankeväsymys ja suuri järjestelytyö. Lopulta opettajien oma asenne ja arvostus ruokaa kohtaan ratkaisevat makukoulun onnistumisen. Opetuksen laatu on myös voitava varmistaa, ja tähän tarvitaan pedagogista tietoutta, menetelmäosaamista, perustietoa ravitsemuksesta ja aisteista sekä valmista materiaalia makukoulu-tunteja varten. Menetelmä tulisi saada osaksi valtakunnallista opetussuunnitelmaa ja opettajien täydennyskoulutusta. Makukoulunhankkeen etenemisen edellytyksenä on, että hankkeen levittäminen koordinoidaan hyvin ja yhteinen visio kirkastetaan. Hankeselvityksen mukaan tulevaisuudessa tärkeintä on kuitenkin saada opettajat innostumaan makukoulusta. (Antila & Kurunmäki 2009, 13–17.)

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyö koostuu kahdesta osiosta, toiminnallisesta osuudesta ja kyselytutkimuksesta. Toiminnallinen osuus sisältää ravitsemuskasvatustunnit, jotka järjestettiin Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaille. Tuntien aikana kokeiltiin Sapere-menetelmää käytännössä. Kyselytutkimuksella selvitettiin Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaiden ravitsemustottumuksia. Kyselytutkimuksesta saatujen tulosten ja ravitsemuskasvatustuntien kokemusten myötä työn tuotoksena laadittiin ravitsemusopas lapsille ja heidän vanhemmilleen. Oppaan tarkoituksena on lisätä vanhempien tietämystä lasten ravitsemuksesta ja saada vanhemmat pohtimaan oman lapsensa ravitsemustottumuksia. Oppaasta hyöttyy myös Lehmon koulun henkilökunta.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyvän ravitsemusoppaan tekemiseen on käytetty tutkimuksellista selvitystä, mikä on tyypillistä toiminnalliselle opinnäytetyölle (Vilka & Airaksinen 2004, 56). Tässä työssä selvitys tarkoittaa kyselyä, joka laadittiin oppilaille. Vilkan ja Airaksisen (2004, 56) mukaan toiminnallista työtä tehtäessä on hyvä rajata tutkimuksellinen osuus työmäärän pitämiseksi kohtuullisena. Usein toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään valmiita perustason tutkimuskäytäntöjä. Määrällisessä tutkimuksessa tyypillinen tutkimusmenetelmä on kysely ja laadullisessa tutkimuksessa suositetaan haastattelua. Tässä opinnäytetyössä toiminnalliseen työhön yhdistettiin kysely määrällisenä tutkimusmenetelmänä.

Määrällisen tutkimuksen tavoitteena on joko selittää, kuvata, kartoittaa, vertailla tai ennustaa tutkittavaa asiaa tai ilmiötä. Usein tutkimuksen kohteena ovat ihmistä koskevat asiat ja ominaisuudet ja luonnonilmiöt. (Vilka 2007, 19.) Tässä opinnäytetyössä kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoitus on selittää Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaiden ravitsemustottumuksia ja niihin vaikuttavia asioita. Hirsjärven ym. (2009, 140–141) mukaan keskeistä kvantitatiiviselle tutkimustavalle on aiemman teorian tiedon ja tutkimustulosten hyödyntäminen. Tyypillisiä piirteitä kvantitatiiviselle tutkimukselle ovat tutkittavan kohdejoukon ja otoksen valitseminen tietoisesti. Kvantitatiivinen tutkimus perustuu koejärjestelyjen ja aineiston keruun suunnitelmiin, ja aineisto saatetaan analysoimalla tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Analyysimenetelmä valitaan aina

sillä perusteella, että menetelmä antaa parhaiten tietoa siitä, mitä ollaan tutkimassa. Analyysitavan valintaan vaikuttaa muun muassa se, ollaanko tutkimassa kahden vai useamman muuttujan välistä vaikutusta toisiinsa. Tässä opinnäytetyössä analysointi tapahtui syöttämällä tiedot taulukkolaskentaohjelmaan.

5.2 Kysely

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta ensimmäisten luokan oppilaiden ravitsemustottumuksien selvittämiseksi. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselyä. Kysely on yksi survey-tutkimuksen muoto, jossa kohdehenkilöt muodostavat otoksen tai näytteen tietystä perusjoukosta. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 193.) Tässä opinnäytetyössä tutkittava joukko on kokonaisotos ($n=52$), jonka muodostavat Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaat. Vilkan (2007) mukaan määrällisen tutkimuksen tarkoituksena on vastata kysymykseen kuinka paljon tai miten usein. Kvantitatiivinen tutkimus suosii aineiston keruumenetelmänä kyselyä, mutta määrällisen tiedon mittareita voivat kyselylomakkeen lisäksi olla myös haastattelu- ja tai havainnointilomake. (Vilka 2007, 13–14.)

Kyselylomakkeet lähetettiin Lehmon koulun opettajien välityksellä joulukuussa 2010 kaikille ensimmäisen luokan oppilaille ($n=52$), eli kysely toteutettiin kokonaisotantana. Kyselylomakkeet testattiin kolmella ulkopuolisella henkilöllä ennen niiden lähettämistä, mikä parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Lomakkeiden mukana toimitettiin palautuskuori, jossa oli osoitetiedot ja postimaksu maksettu valmiiksi. Lomakkeen palauttaminen tehtiin helpoksi, minkä oletettiin parantavan vastausprosenttia. Kysymykset laadittiin standardisoidusti, mikä tarkoittaa sitä, että asiat kysyttiin kaikilta vastaajilta samalla tavalla. Oppilaat täyttivät kyselyn kotona yhdessä vanhempiensa kanssa. Taustatiedoissa kysyttiin lapsen sukupuoli, perhesuhteet, harrastukset sekä vanhempien koulutustasusta, jonka voitiin olettaa vaikuttavan vanhempien ravitsemustietouteen. Kyselylomakkeessa oli sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä kysyttiin lasten mielipiteitä ja toiveita kouluruoasta, heidän lempiruokansa ja mitä heidän aamu- ja välipalansa sisältää. Avoimella kysymyksellä selvitettiin myös lasten käsitystä lautasmaailmasta. Hirsjärven ym. (2009, 201) mukaan avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden ilmaista todelliset mielipiteensä ja osoittaa vastaajien keskeiset tunteet ja ajatukset kysyttävästä asiasta.

Monivalintakysymyksissä vastaajia pyydettiin valitsemaan yksi tai useampi oikea vastaus valmiiksi asetetuista vaihtoehdoista. Monivalintakysymykset käsittelivät ravitsemuksellisia valintoja, kuten rasvan, maidon ja leivän laatu sekä ruokailu- ja herkuttelukertojen määrä. Hirsjärven ym. (2009, 199–201) mukaan monivalintakysymykset sallivat vastaajien vastaavan kysymyksiin siten, että tuloksia voidaan helposti vertailla. Monivalintakysymykset ovat usein myös vastaajille helpompia ja tuottavat tietoteknisesti analysoitavia tuloksia.

Kysymykset jaettiin kahteen osioon. Ensimmäinen osio käsitteli lasten ruokailutottumuksia koulussa, ja toisessa osiossa kysyttiin ruokailutottumuksista kotona. Kysymysten avulla pyrittiin selvittämään, millaisia välipaloja lapset syövät kotona, kuinka säännöllisiä heidän ruokailutottumuksensa ovat ja miten ne vastaavat kouluikäisen ravitsemussuosituksia. Kouluruokailusta pyrittiin selvittämään ruoan maittavuutta, ruokailuhetken miellyttävyyttä ja kouluruokasuosituksen toteutumista kouluruokailussa. Kotona tapahtuvasta ruokailusta ja ravitsemustottumuksista tärkeitä selvitettäviä asioita olivat kasvien kulutus, rasvan laatu, makeisten määrä ja kuinka säännöllistä lasten ruokailu on. Kyselyn vastaukset litteroitiin ja analysoitiin taulukko-ohjelmaa käyttäen.

5.3 Havainnointi

Havainnointi on tutkimusmenetelmänä työläs ja aikaa vievä. Havainnoinnin etuna muihin menetelmiin verrattuna on kuitenkin se, että sen avulla saadaan suoraa tietoa tutkitavien henkilöiden toiminnasta. Havainnointi voi olla systemaattista, jolloin havainnoija on ulkopuolinen toimija, tai osallistuvaa, jolloin havainnoija itse on mukana havainnoitavien toiminnassa. Systemaattista havainnointia käytetään kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmänä ja osallistuva havainnointi on usein kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen menetelmä. (Hirsjärvi ym. 2009, 212–215.)

Tässä opinnäytetyössä havainnointi toteutettiin lasten luonnollisessa ruokailuympäristössä normaalin kouluruokailun aikana. Tavoitteena oli selvittää, miten lapset ruokailevat, miten he koostavat kouluruoka-annoksen ja millainen kouluruokailutilanne on. Havainnoinnin tavoitteena oli myös saada selville mahdolliset erot kouluruokailutottumuksissa tyttöjen ja poikien välillä. Kouluruokailussa havainnointi toteutettiin tammikuussa

2011 tarkkailevana havainnointina, eli havainnoija ei osallistunut kouluruoan jakeluun tai annosteluun eikä ruokaillut yhdessä lasten kanssa.

Myös ravitsemuskasvatustuntien kulkua havainnoitiin. Aikuisopiskelijat ohjasivat tunnit, jolloin minulle jäi mahdollisuus havainnoida lasten käyttäytymistä ja reaktioita tuntien aikana. Näiden tuntien aikana havainnointi oli osallistuvaa, sillä opinnäytetyöntekijä oli itse apuna aistitehtävien tekemisessä ja välipalojen valmistuksessa, vaikka päävastuu ohjauksesta oli muilla aikuisopiskelijoilla. Tuntien aikana pyrittiin havainnoimaan lasten eleitä ja ilmeitä, ja eräs havainnoitava asia oli myös lasten kiinnostus tähän aiheeseen.

6 RAVITSEMUSKASVATUSTUNTIENTEN TOTEUTUS

6.1 Ravitsemuskasvatustunnit Sapere-menetelmällä

6.1.1 Tuntien järjestäminen

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus sisälsi neljä ravitsemuskasvatustuntia. Toiminnallisen osuuden tavoitteena oli selvittää, miten uusi ravitsemuskasvatusmenetelmä Sapere toimii. Tunnit järjestettiin Lehmon koululla tammikuussa 2011. Koululla on hyvät tilat tuokioiden toteutukseen, sillä remontin myötä koululle rakennettiin uusi kotitalousluokka. Jokaiselle tunnille osallistui noin 10 ensimmäisen luokan oppilasta, ja ryhmä vaihtui jokaisella opetuskerralla. Koska oppilasryhmä vaihtui joka kerta, tämän opinnäytetyön aikana ei voitu tutkia menetelmän todellista vaikutusta kunkin lapsen ravitsemustottumuksiin. Tavoitteena oli saada lapset innostumaan uusien makujen kokeilusta ja herätellä lapset kiinnostumaan omasta ravitsemuksestaan. Kaikkiaan tunneille osallistui 36 lasta. Jokaiselle tunnille valittiin oma teema (taulukko 1), ja sen perusteella valittiin tehtävä, jonka lapset suorittivat tunnin aikana yhdessä ohjaajien kanssa. Teemat valittiin siten, että lapset saivat niistä mahdollisimman paljon konkreettista tietoa terveellisestä ravinnosta, kuten kasviksista, juureksista, hedelmistä ja maitotuotteista. Lisäksi teemojen ja tehtävien valintaan vaikutti niiden helppo muunneltavuus kotona valmistettaviksi.

Näiden tehtävien myötä lapset saivat ideoita terveellisiin välipaloihin, joita voivat koto-
na iltapäivisin valmistaa.

Taulukko 1. Ravitsemuskasvatustuntien teemat ja tehtävät.

Ravitse- muskas- vatus tunti	Teema	Tehtävä	Käytettävä aisti	Valmistettava välipala
1.	Hedelmät	”Tutustutaan erilai- siin hedelmiin.”	Maku- ja tuntoaisti	Hedelmä cock- tail
2.	Kasvikset	”Taidetta kasvixsis- ta.”	Näköaisti	Kasvisdippi
3.	Maitotuot- teet	”Tutkitaan ja vertail- laan maitotuotteita.”	Haju- ja maku- aisti	Erilaiset jogurtit
4.	Vihannekset ja juurekset	”Suomalaiset vihan- nekset tutuiksi.”	Makuaisti	Kasvislautanen ja dippi

Tuntien toteutuksesta vastasivat Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun ravitsemuspal-
velujen aikuisopiskelijat. Tunnit sisälsivät aina lyhyen informatiivisen osuuden, jonka
aikana lapset johdateltiin aisteihin. Tämän osuuden jälkeen lapsille esiteltiin tunnin teh-
tävä. Tehtävät valittiin makukoulun kerhonvetäjän oppaasta siten, että niiden tekemi-
sessä käytettiin Sapere-menetelmää ja tehtävät muokattiin 7-vuotiaille sopiviksi. Tavoit-
teena oli saada lapset oppimaan, millä kaikilla aisteilla ruokaan voi tutustua. Tehtävissä
lapset käyttivät aistejaan monipuolisesti, ja vieraiden makujen ja raaka-aineiden mais-
taminen sujui leikin omaisesti.

Noin viikkoa ennen tuntien järjestämistä lapsille jaettiin opettajien välityksellä kutsu
ravitsemuskasvatustunnille (liite 1). Kutsussa mainittiin tunnin aihe, tunnin ajankohta ja
paikka. Lapset jaettiin ryhmiin heidän omien, jo olemassa olevien ryhmäjako-
jen mukaan. Lapset olivat tottuneet toimimaan näissä ryhmissä, mikä madalsi kynnystä osallis-
tua tunneille.

Tunti aloitettiin joka kerralla siten, että lapset tekivät itselleen nimilaput, mikä helpotti
heidän tunnistamistaan ja puhuttelua. Lapsille kerrottiin, miksi tunnint järjestetään ja esit-
telimme aikuisopiskelijoiden kanssa itsemme. Aikuisopiskelijoille oli annettu etukäteen

tehtävä valmistaa tunnille ihmisen aisteihin johdatteleva esitys. Tuntien alkuun ajoitettu esitys oli tärkeä johdatus tunneilla käytettävään Sapere-menetelmään, sillä menetelmä perustuu aistien monipuoliseen käyttöön ruokailussa. Opiskelijat olivat löytäneet internetistä hauskan ja ensimmäisen luokan oppilaille hyvin soveltuvan aistiharjoituksen, jota käytettiin jokaisella ravitsemuskasvatustunnilla. Harjoitus on Sitran ja opetushallituksen yhteistyössä kehittänyt oppimisympäristö Wellou.fi-sivustolla. Harjoituksen alussa lapset johdatettiin lyhyesti ihmisen aisteihin. Harjoituksen aikana kerrattiin myös eri maut, kuten kitkerä, hapan, makea ja suolainen. Lapset tiesivät entuudestaan eri aistit ja makujen yhdistäminen eri kasviksiin kävi tehtävän aikana hienosti. Lapset pysyivät vastausvuoroa viittaamalla kuten koulutunnilla. Lopuksi tehtävään kuului neljä monivalintakysymystä, joissa lapset valitsivat kolmesta vaihtoehdosta oikean vastauksen.

6.1.2 Ravitsemuskasvatustunti 1

Ensimmäisen ravitsemuskasvatustunnin aiheena oli hedelmät. Paikalla oli kahdeksan lasta, neljä tyttöä ja neljä poikaa. Lapset jakaantuivat kahteen pienempään ryhmään vastakkain istuen. Jako tapahtui siten, että toisen ryhmän muodostivat tytöt, toisen pojat. Aistiesityksen jälkeen ryhdyimme tekemään Sapere-menetelmän mukaista aistiharjoitusta. Lapsille jaettiin makulautanen, jossa oli kuusi eri hedelmää pieninä paloina. Arvioitavat hedelmät olivat banaani, päärynä, verigreippi, kiivi, karambola ja ananas. Hedelmien valinnan perusteena oli ottaa mukaan sekä tuttuja että harvinaisia hedelmiä. Lapset saivat myös valmiin aistien arviointilomakkeen (liitteet 2–4), johon he merkitsivät tuntemuksensa ja aistihavaintonsa. Havainnoitavat asiat olivat ulkonäkö, haju, maku ja rakenne. Ensimmäisellä tunnilla lomakkeessa ei ollut valmiina apusanoja. Ajattelin, että valmiita sanalistoja käytettäessä kaikki lapset kuvaisivat havaintonsa samoja sanoja käyttäen, enkä saisi todellista tietoa siitä, mitkä lasten taidot aistihavaintojen ilmaisussa ovat. Havaintojen kirjaamisen aikana lapset puhuivat tuntemuksistaan ääneen, ja lähes kaikki tytöt kirjasivat havaintonsa samoja sanoja käyttäen. Hedelmän rakenteen kuvaileminen tuotti lähes kaikille vaikeuksia. Poikien ilmaisussa ja aistituntemuksissa löytyi eroja enemmän, ja pojat käyttivät enemmän mielikuvitusta tuntemustensa kuvailussa.

Arvioitavista hedelmistä verigreippi epäilytti varsinkin poikia, ja he todella kuvittelivat hedelmän sisältävän verta. Lopulta kaikki kuitenkin suostuivat sitä maistamaan. Greippi oli hedelmistä ainoa selkeästi hapan. Suurin osa kuvaili greippiä sanoilla ”paha” tai

”hapan”, mutta yksi lapsista kuvasi sitä sanalla ”makea”. Karambola edusti myös eksoottisempaa hedelmää, mutta siihen ei liittynyt pelkoa tai epäilyksiä, sillä hedelmä on mielenkiintoisen ja houkuttelevan näköinen. Kaikki maistelivat myös karambolaa mielellään. Karambolaa lapset kuvasivat sanoilla ”tähti”, ”pikkuisen hyvä”, ”outo”, ”kak-tus” ja ”makea”. Tyttöillä kesti aistihavaintojen kirjaaminen kauemmin kuin pojilla. Tytöt halusivat tehdä tarkkaa työtä, eivätkä halunneet jättää yhtään kohta kirjaamatta, vaikka heille kerrottiin, ettei haittaa, jos jokin kohta jää tyhjäksi.

Aistitehtävän jälkeen lapset saivat valmistaa kukin oman hedelmäcocktail-annoksen. Lapset saivat valita annokseen mieleisensä hedelmät. Aistiharjoituksessa käytettyjen hedelmien lisäksi vaihtoehtoina olivat mandariini, persikka, papaija ja kirsikka. Tämä vaihe oli selkeästi lasten mieleen. Eräs tyttöistä rohkaistui maistamaan papaijaa ensimmäistä kertaa ja piti sen mausta. Jokainen osallistui mielellään ja kaikki osasivat itse käyttää hedelmäveistä. Annoksista tuli runsaat, ja lopuksi lapset saivat syödä itse tekemänsä annokset.

6.1.3 Ravitsemuskasvatustunti 2

Toisen tunnin aiheena oli ”taidetta kasviksista”. Tunnille osallistui yhdeksän lasta, kolme poikaa ja kuusi tyttöä. Tällä tunnilla tavoitteena oli opettaa lapsille, kuinka näköaistia voi käyttää ruokailussa ja saada heidät huomaamaan, että houkutteleva ulkonäkö on tärkeä osa ruokaa. Tarkoituksena oli, että lapset rakentavat kasviksista kukin oman taideteoksensa valkoiselle lautaselle. Valittavana oli kukkakaali, parsakaali, baby porkkana, keltainen ja punainen paprika, jääsalaatti, salaattisekoitus, persilja, ruohosipuli, retiisi, kirsikkatomaatti, kesäkurpitsa ja tavallinen porkkana. Koristeeksi lapset saivat valita pähkinöitä ja rusinoita.



Kuva 2. Taidetta kasviksista.

Lapset saivat myös käyttää cocktailtikkuja taideteosten rakentamiseen. Lapset tarttuivat innokkaasti työhön ja jokainen teki omannäköisensä taideteoksen. Yksi tytöistä teki kasvot (kuva 2), jossa oli muun muassa nenä baby porkkanasta, suu paprikarenkaasta ja kiharat hiukset persiljasta. Etenkin pojat antoivat mielikuvituksen laukata, ja annoksista löytyi tomaattihirviö (kuva 3) ja cocktailtikkujen varassa keikkuva ukko.



Kuva 3. Tomaattihirviö.

Lopuksi lapset saivat syödä annoksensa. Lapset rohkaistuivat tunnilla maistamaan outojakin makuja, kuten esimerkiksi retiisiä. Olin valmistanut etukäteen myös dippikastik-

keen, johon lapset dippasivat kasviksia. Tunnilla vallitsi iloinen tunnelma ja lapset esittelivät mielellään taideteoksensa toisilleen ja ohjaajille. Lapset myös selostivat ääneen, mitä olivat tekemässä ja kaikki halusivat, että hänen taideteoksensa valokuvattiin.

6.1.4 Ravitsemuskasvatustunti 3

Kolmannen ravitsemuskasvatustunnin aiheena oli maito. Lapsia oli paikalla 10, kaksi poikaa ja kahdeksan tyttöä. Lapsille jaettiin kertakäyttömukeihin kuusi erilaista maitonäytettä (kuva 4). Näytteet nimikoitiin ja lapset maistelivat ja arvioivat ne yksi kerrallaan. Näytteet sisälsivät täysmaitoa, kauramaitoa, rasvatonta maitojuomaa, vähälaktoosista maitoa, soijamaitoa ja luomumaitoa. Jokaisesta tuli arvioida ulkonäköä, hajua, makua ja rakennetta. Soija- ja kauramaidon rusehtava väri selvästi epäilytti lapsia, eikä kukaan ollut maistanut näitä maitoja aiemmin. Kaikki kuitenkin rohkenivat maistaa, ja osa piti kauramaitoa parhaan makuisena. Yksi pojista oli sitä mieltä, että sekä soijamaito että kauramaito olivat pahanmakuisia.



Kuva 4. Aistitehtävä ja -lomake.

Suurimmalle osalle tuli kauramaidon tuoksusta ja mausta mieleen kaurapuuro. Vähälaktoosinen maito jakoi selvästi lasten mielipiteet kahteen ryhmään. Enemmistö lapsista piti sen makeasta mausta mutta neljän lapsen mielestä maku oli paha tai ällöttävä. Run-

saasti eroavia mielipiteitä syntyi myös soijamaidosta, luultavasti siitä syystä, että tämän maku ja ulkonäkö erosi selkeästi lasten normaalisti juomasta maidosta.



Kuva 5. Inka valmistaa jogurttia.

Aisti- ja arviointitehtävän jälkeen lapset saivat valmistaa oman jogurtin (kuva 5). Tehtävää varten oli varattu maustamatonta jogurttia, omena-kanelimysliä, erilaisia marjoja, vanilliinisokeria ja hilloa. Lapset havaitsivat, että jogurtti ja marjat yhdessä olivat hapan yhdistelmä. Hiukan sokeria tai makeaa hilloa lisäämällä jogurtista tuli sopivan makeaa.

6.1.5 Ravitsemuskasvatustunti 4.

Neljännän ja viimeisen ravitsemuskasvatustunnin aihe oli kotimaiset kasvikset. Tälle tunnille osallistui yhdeksän lasta, kuusi tyttöä ja kolme poikaa. Lapsille jaettiin ensin makulautanen, jossa oli kuusi eri maistiaispalaa: porkkana, kukkakaali, retiisi, lanttu, raaka sipuli ja paistettu sipuli. Lapset arvioivat kasvien ulkonäköä, hajua ja makua. ”Mikä täällä haisee?” oli lasten suusta kuultu kommentti, sillä luokassa oli voimakas sipulin tuoksu. Rakenteen arvioiminen oli jätetty lomakkeesta pois, sillä ensimmäisten ravitsemuskasvatustuntien perusteella havaitsin sen olevan käsitteenä lapsille liian vai-

kea. Retiisi oli lapsille vieras kasvis, mutta jokainen rohkeni sitä kuitenkin maistaa. Lopuksi lapset arvioivat ja perustelivat, mikä näytteistä oli heidän mielestään paras.



Kuva 6. Tunnilla käytettyjä elintarvikkeita.

Lopuksi lapset saivat valmistaa oman kasvislautasen ja syödä kasvikset dippikastikkeen kera. Tätä varten oli varattu lisäksi kirsikkatomaatteja, parsakaalia, paprikaa ja baby-porkkanoita, jotka oli aseteltu pöydälle houkuttelevan näköisesti (kuva 6). Lasten suusta kuultujen kommenttien perusteella lapset pitivät eniten porkkanasta. Myös kirsikkatomaatit ja paprikarenkaat maistuivat lapsille. Todennäköisesti tähän vaikutti se, että nämä olivat lapsille entuudestaan tuttuja makuja. Osa lapsista kertoi dipanneensa kasviksia kotona, mutta yllättävän moni ei ollut tätä tehnyt.

6.2 Aistituntemusten ilmaiseminen kirjallisesti

Yksi Sapere-menetelmän tavoitteista on harjoittaa lapsia ilmaisemaan tuntemuksensa sanallisesti ja kirjallisesti. Tätä harjoiteltiin ravitsemuskasvatustunneilla yhtä kertaa lukuun ottamatta joka kerta. Lapsille annettiin aistien arviointi -lomakkeet (liitteet 2–4), joihin he voivat kirjata aistituntemuksensa ja lomakkeet valmisteltiin selkeiksi ja helpoiksi. Havaintojeni perusteella tuntemusten ilmaiseminen on vaikeaa 7-vuotiaille. Ensimmäisellä kerralla lomakkeessa ei ollut apusanoja. Tämä oli tarkoituksellinen valinta,

sillä ajattelin kaikkien lasten kuvailevan tuntemuksensa samalla tavalla, samoja sanoja käyttäen, jos heillä on edessään valmis sanalista. Huomasin lapsille olevan vaikeaa keksiä sopivia sanoja kuvailemaan tuntemuksiaan ilman apusanoja. Havaitsin myös, että sanalistan puuttuessa lapset matkivat sanoja toisiltaan ja tuloksena oli monta samanlaista tai samantyyppistä ilmausta.

Toisella opetuskerralla laitoin lomakkeeseen valmiita sanoja helpottamaan lasten ilmaisua. Lapset osasivat käyttää sanalista melko hyvin, mutta valmiit sanat synnyttivät myös erikoisia arviointeja. Eräs tyttö esimerkiksi arvioi maidon hajun olevan ”pyöreä” ja eräs poika ilmaisi retiisin maun olevan ”ohut”. Aistituntemusten ilmaiseminen oli pojille vaikeampaa kuin tytöille. Myös äidinkielellisten taitojen erot näkyivät tuntemusten ilmaisussa kirjallisesti. Jos kirjoittaminen onnistui ongelmitta, tehtävä eteni yleensä vaivattomasti, kun taas hitaammille kirjoittajille tuotti vaikeuksia edetä tehtävässä. Tarjouduimme yhdessä aikuisopiskelijoiden kanssa avustamaan kirjoittamisessa. Vain yksi poika halusi apua.

Erot eri ryhmien ja yksilöiden välillä olivat melko suuret. Osa lapsista keksi helposti sopivan sanan tuntemuksensa ilmaisuun. Lomakkeista löytyi herkullisia ilmauksia kuten ”muruinen kauramaito”, ”ruskettunut ja vellimäinen soijamaito”, ”makeankirpeä kiivi”, ”rapsakka kukkakaali” tai ”kirpsakka sipuli”. Yksi lapsista yhdisti karambolan tuoksun Turkin lomaan. Kolmannella ravitsemuskasvatustunnilla lapset tarvitsivat eniten ohjausta, apua ja kannustusta tuntemusten ilmaisuun. Viimeisellä kerralla ryhmä oli nopein, ja tehtävän suorittaminen ei tuottanut kenellekään vaikeuksia. Vaikka tuntemusten ilmaisu oli pojille hankalampaa, he kuitenkin tekivät tehtävän nopeammin kuin tytöt. Pojat saattoivat jättää useita kohtia täyttämättä, eivätkä välittäneet tyhjästä kohdista lomakkeessa. Tytöille puolestaan tuntui olevan tärkeää saada jokaiselle riville jokin huomio. Tyttöjä rohkaistiin jatkamaan tehtävässä eteenpäin, jos jokin kohta tuotti vaikeuksia. Havaintojeni mukaan aistituntemusten ilmaiseminen vaatii harjoittelua, ja aistielämysten kuvaamisen oppiminen vaatii useita makukoulutunteja.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1 Näytejoukon taustatiedot

Kyselyitä lähetettiin 52 kappaletta, joista palautui 22 (n=22). Vastausprosentiksi muodostui 42,3 %. Kyselylomakkeiden palautumisen jälkeen ne tarkistettiin ja lomakkeiden tutkimuskelpoisuus arvioitiin. Kaikki lomakkeet täyttivät tutkimukselle asetetut vaatimukset ja otettiin mukaan tutkimukseen. Lomakkeet numeroitiin saapumisjärjestyksessä ja aineisto analysoitiin käyttämällä taulukkolaskentaohjelmaa. Vastaajista 63,6 % oli tyttöjä ja 36,4 % poikia. Suurin osa, 81,8 % vastasi kyselyyn yhdessä äidin kanssa. Oppilaiden perustietoja esitellään taulukoissa 2 ja 3.

Taulukko 2. Vastaajien perustiedot (n=22).

Vastaaja	%	Vanhemman sukupuoli	%	Perheen koko	%
Tyttö	63,6	Äidin kanssa vastasi	81,8	3 henkeä	9,1
Poika	36,4	Isän kanssa vastasi	18,2	4 henkeä	50
				5 henkeä	36,4
				6 henkeä	4,5

Vanhempien koulutustaustaa kysyttäessä kävi ilmi, että äideistä 63,7 %:lla oli korkea-koulututkinto ja 31,8 %:lla ammatillinen koulutus. Isien koulutustausta jakaantui tasaisesti siten, että sekä ammattikoulun että korkeakoulun oli suorittanut 45,5 % vastaajien isistä.

Taulukko 3. Oppilaiden vanhempien koulutustausta (n=22).

	Äidin koulutustausta, %	Isän koulutustausta, %
Peruskoulu	0	9
Ylioppilas	4,5	0
Ammattikoulu	31,8	45,5
Korkeakoulu	63,7	45,5

Lasten harrastuksista kysyttiin avoimella kysymyksellä. Tähän kysymykseen vastasi 21 lasta (n=21). 76,2 %:lla lapsista oli useampi kuin yksi harrastus ja 90,5 % lapsista ilmoitti harrastavansa jotain liikuntaa. Lajeista suosituimmat olivat liikuntakerho, hiihto ja tanssi, joista kutakin harrasti viisi lasta. Toiseksi suosituimmat lajit olivat luistelu ja jalkapallo, joita harrasti neljä lasta. Myös sählyä, lentopalloa ja uintia harrasti useampi kuin yksi lapsi. Keilaus, jääkiekko, pyöräily, mäenlasku ja judo saivat kukin yhden maininnan.

7.2 Kouluruoan tärkeys

Oppilailta kysyttiin monivalintakysymyksillä, mikä on heidän mielestään tärkeintä kouluruokailussa ja -ruoassa (taulukko 4). Tytöistä suurin osa, 64,3 %, koki kouluruokailussa tärkeimmäksi yhteisen ruokahetken kavereiden kanssa. Noin kolmasosa tytöistä oli sitä mieltä, että tärkeintä kouluruokailussa on hyvä ruoka. Poikien mielipiteet olivat täysin päinvastaiset tyttöjen mielipiteisiin nähden. Valtaosa, 75 %, pojista piti kouluruokailussa tärkeimpänä asiana hyvää ruokaa ja vain neljäsosa piti tärkeimpänä asiana yhteistä ruokahetkeä kavereiden kanssa.

Taulukko 4. Kouluruokailun tärkeys oppilaiden näkemyksen mukaan (n=22).

Kouluruokailussa tärkeintä	Tytöt %	Pojat %
Hyvä ruoka	35,7	75
Yhteinen ruokahetki kavereiden kanssa	64,3	25
Tauko koulutehtävistä	0	0
Joku muu, mikä?	0	0

Kouluruoassa sekä tytöt että pojat pitivät tärkeimpänä ruoan makua ja terveellisyyttä. Pojille ruoan maku oli tärkeämpää kuin tytöille ja tytöt olivat poikia useammin sitä mieltä, että ruoan terveellisyys on kouluruoassa tärkeintä.

Taulukko 5. Kouluruoan tärkeys oppilaiden näkemyksen mukaan (n=22).

Kouluruoassa tärkeintä	Tytöt %	Pojat %
Ruoan ulkonäkö	7,1	0
Ruoan maku	57,2	62,5
Ruokalaji	7,1	12,5
Ruoan terveellisyys	28,6	25
Joku muu, mikä?	0	0

Lapsilta kysyttiin jättivätkö he vastauspäivänä ruokaa lautaselleen kouluruokailussa. Tähän kysymykseen vastasivat kaikki lapset (n=22). 45,5 % lapsista ilmoitti jättäneensä ruokaa lautaselleen ja 54,5 % lapsista ei ollut jättänyt. Syytä ruoan jättämiseen lautaselle kysyttiin myös. Lapsista neljä vastasi jättäneensä ruokaa, koska ruoka ei maistunut hyvältä ja kolme lasta kertoi ottaneensa ruokaa liikaa. Yksi lapsista vastasi, ettei hänellä ollut nälkä ja yksi kertoi, ettei jaksanut syödä toista annostaan. Yksi lapsista oli laittanut ruokaan liikaa ketsuppia ja sen vuoksi ruoka oli jäänyt syömättä.

Lasten lempiruoasta koulussa kysyttiin avoimella kysymyksellä. Tähän kysymykseen vastasivat myös kaikki lapset (n=22). Suosituin ruoka oli maksalaatikko (5 mainintaa). Seuraavaksi suosituimmat ruokalajit olivat kinkkukiusaus, uunimakkara, pinaattivelli, lasagne ja lihamureke, joista kukin sai kaksi mainintaa. Myös nakkikeitto, pinaattiletut, mannavelli, lihapullat, broileripyörykät sekä kana ja riisi saivat kukin yhden maininnan.

Lapsilta kysyttiin avoimella kysymyksellä, miten he haluaisivat muuttaa kouluruokailua. Eniten kommentteja tuli ruokalan ja ruokailutilanteen meluisuudesta. Lapsista 31,8 % oli sitä mieltä, että ruokalassa oli liikaa meteliä, ja he toivoivat enemmän ruokarauhaa. Seuraavaksi eniten kommentteja tuli ruokailutilanteen pituudesta. 13,6 % lapsista toivoi ruokailulle enemmän aikaa, jolloin ruokailusta voisi nauttia ja samalla aikaa jäisi myös keskustelulle. Yksi lapsista toivoi parempia ruokia, toinen pizzaa ja hampurilaisia ja kolmas toivoi, että ruoka olisi lämpimämpää. Yksi lapsista toivoi saavansa istua kaverin vieressä ja myös jälkiruokaa toivottiin.

7.3 Lautasmallin toteutuminen

Lapsilta kysyttiin, olivatko he vastauspäivänä koonneet kouluruoka-annoksen lautasmallin ohjeen mukaan (taulukko 6). Tähän kysymykseen vastasivat kaikki 22 lasta (n=22). Vastausten mukaan 27,3 % lapsista oli koonnut annokset lautasmallin mukaan ja 13,6 % lapsista ei ollut. 59,1 % lapsista ilmoitti, ettei tiennyt, mitä lautasmalli tarkoittaa.

Taulukko 6. Annoksen kokoaminen lautasmallin mukaan (n=22).

	Kyllä	Ei	Ei tiennyt, mitä lautasmalli tarkoittaa
Kokosi vastauspäivänä annoksen lautasmallin mukaisesti	27,3 %	13,6 %	59,1 %

Tätä kysymystä edelsi strukturoidun ja avoimen kysymyksen yhdistelmä, jossa kysyttiin: ”Tiedätkö, mitä lautasmalli tarkoittaa? Miten selittäisit sen omin sanoin?” Tähän kysymykseen oli vastannut 18 lasta (n=18), joista 83,4 % vastasi, ettei tiennyt mitä lautasmalli tarkoittaa. Avoimessa kysymyksessä lapsen selittivät lautasmallia omin sanoin: ”Salaattia on puolet lautasesta, lihaa on tietty määrä ja perunaa tai pastaa.” ”Lautasen muoto.” ”Ympyrä. Sisältää lämpimän ruoan ja aina pitää olla salaattia.” ”Terveellistä ruokaa.” ”Erimallisia lautasia, syviä ja matalia.” ”Puolet kasvista, puolet ruokaa.”

Lapsilta kysyttiin myös, mistä heidän kouluruoka-annoksensa koostui. Vastauspäivänä lapsista 95,5 % ilmoitti ottaneensa lautaselleen lämmintä ruokaa ja lisäkettä, joka oli vastauspäivästä riippuen perunaa, pastaa tai riisiä. Salaattia ilmoitti ottaneensa 72,7 % ja kasviksia 68,2 %. Vastausten perusteella vain 31,8 % lapsista oli ottanut vastauspäivänä tarjottimelleen leipää.

7.4 Ruokailutottumukset kotona

Aamupalan syönnistä kysyttiin monivalintakysymyksellä ja lapsista jokainen (n=22) ilmoitti syövänsä aamupalan ennen kouluun lähtöä. Aamupalan sisältöä kysyttiin avoimella kysymyksellä, joten tarkkoja prosenttiosuuksia ei voitu aamupalan eri vaihtoeht-

doista laskea. Yleisimmin lasten aamupala sisälsi leipää (15 mainintaa), jogurttia (11), muroja (10), maitoa (6) ja kaakaota (6). Muutamia mainintoja saivat myös puuro, hedelmät, juusto, mehu ja kasvikset. Lapsista 9,1 % kertoi syövänsä 3–4 ateriaa päivittäin ja 81,8 % lapsista ilmoitti syövänsä 5 ateriaa päivässä. 9,1 % lapsista kertoi syövänsä 6 ateriaa päivässä.

Välipalaruokailusta ja sen sisällöstä kysyttiin avoimilla kysymyksillä ja vastauksissa näkyvät sekä kotona että iltapäiväkerhossa valmistetut välipalat. Useimmin lasten välipala sisälsi leipää (18 mainintaa), jogurttia tai rahkaa (13), hedelmiä (12), kiisseliä (6) ja muroja (5). Myös mehu, jäätelö, kaakao, kasvikset, juusto, marjat ja hampurilaiset saivat kukin yhden tai kaksi mainintaa. Kysyttäessä kuka valmisti välipalan, lapset olivat myös vastanneet useamman vaihtoehdon, minkä vuoksi tarkkoja prosenttiosuuksia ei voitu laskea. Kotona lapset valmistivat välipalan useimmiten itse (10 mainintaa). Seuraavaksi eniten mainintoja sai äiti, jonka 9 lapsista ilmoitti valmistavan hänen välipalansa. Myös isä ja isosisko ja -veli saivat mainintoja. Neljä lasta ilmoitti syövänsä välipalan iltapäiväkerhossa. Monivalintakysymyksellä kysyttiin myös perheen yhteisistä ruokailuhetkistä. 68,2 % lapsista kertoi syövänsä päivittäin yhdessä perheen kanssa ja 27,3 % 3–5 kertaa viikossa. Vain 4,5 % lapsista ilmoitti ruokailevansa perheensä kanssa 1–2 kertaa viikossa.

Ruokajuomana lapset joivat useimmin maitoa sekä koulussa että kotona (taulukko 7). Koulussa tarjolla on rasvaton, ykkös- ja kevytmaito. Suosituin näistä vaihtoehdoista oli rasvaton maito, jota ilmoitti juovansa 52,4 % lapsista. Seuraavaksi suosituin oli ykkösmaito, jonka valitsi lapsista 28,6 %. Vettä joi koulussa yllättävän moni, 18,2 %. Piimää ei juonut kukaan, ja mehua ei koulussa ole tarjolla. Kotona juotavan maidon laatua ei kysytty. Suurin osa, 86,4 % lapsista kertoi kotonakin juovansa ruokajuomaksi maitoa. 9,1 % joi kotona ruoan kanssa vettä, ja vain yksi vastaaja ilmoitti juovansa mehua.

Taulukko 7. Lasten ruokajuomat kotona ja koulussa (n=22).

Ruokajuoma koulussa	%	Maidon laatu koulussa	%	Ruokajuoma kotona	%
Vesi	18,2	Rasvaton maito	52,4	Vesi	9,1
Maito	81,8	Ykkösmaito	28,6	Maito	86,4
Piimä	0	Kevyt maito	19	Piimä	0
				Mehu	4,5

Lasten lempiruoka kotona kysyttiin myös avoimella kysymyksellä. Suosituin ruoka oli jauheliha ja makaroni eri muodoissaan. Myös kana ja riisi sai useamman kuin yhden maininnan. Muutoin mielipiteet jakaantuivat, ja jokainen lapsi mainitsi eri ruoan. Myös kotona lempiruokat olivat samoja kuin koulussa, poikkeuksena maksalaatikko, jota kukaan lapsista ei pitänyt mieliruokanaan kotona. Lempiruoka mainitut ruokalajit olivat tavallisia perusruokia kuten nakkikeitto, kinkkukiusaus, nakkikastike, lasagne, lohi, kanapihvit ja hernekeitto. Kotona lempiruoka mainittiin myös tortillat, hampurilaiset ja kananugetit.

Kasvien syöntiä, leivän ja leipärasvan laatua ja herkuttelukertojen määrää kysyttiin monivalintakysymyksillä. Kyselyn tulosten mukaan lapsista puolet (50 %) syö kasviksia tai salaattia 3–5 kertaa viikossa ja 36,4 % syö niitä joka aterialla. Vain vähemmistö, 13,6 %, ilmoitti syövänsä kasviksia tai salaattia ainoastaan 1–2 kertaa viikossa. Lasten ravitsemustottumuksia kotona esitellään taulukossa 8.

Taulukko 8. Lasten ravitsemustottumuksia kotona (n=22).

Kasvien/salaatin syönti	%	Leivällä käytettävän levitteiden laatu	%	Herkuttelukertojen määrä	%
Joka aterialla	36,4	Voi	13,6	Päivittäin	4,5
3–5 kertaa viikossa	50	Margariini	40,9	3–4 kertaa viikossa	27,3
1–2 kertaa viikossa	13,6	Kevytlevite (alle 40% rasvaa)	36,4	1–2 kertaa viikossa	68,2
Ei milloinkaan	0	Ei levitettä	0	Harvemmin	0
		Muu, mikä (Oiva-riini)	9,1	Ei syö herkkuja	0

Leivän laatua koskevaan kysymykseen osa lapsista oli laittanut rastin useamman leipälaadun kohdalle, joten niistä ei voitu laskea prosenttilukuja. Eniten mainintoja (13 kappaletta) sai ruisleipä ja vaalea- ja sekaleipä saivat kumpikin yhtä monta mainintaa (6 kappaletta). 40,9 % lapsista ilmoitti käyttävänsä leivän päällä margariinia ja 36,4 % vastasi käyttävänä kevytlevitettä. Voi oli käytössä 13,6 %:lla ja Oivariinia käytti levitteenä 9,1 % vastaajista. Herkuttelukertojen määrää kysyttiin myös monivalintakysymyksellä. Herkuiksi luokiteltiin sipsit, jäätelö, karkit, keksit ja virvoitusjuomat. Suurin osa vastaajista, 68,2 % ilmoitti syövänsä herkuja 1–2 kertaa viikossa. 27,3 % vastaajista kertoi herkuttelevansa 3–4 kertaa viikossa ja 4,5 % vastaajista päivittäin. Lapsilta kysyttiin monivalintakysymyksillä myös kalan syönnistä, ja D-vitamiinivalmisteen käytöstä. 68,2 % ilmoitti syövänsä jotakin D-vitamiini-valmistetta. Lapsista 31,8 % kertoi syövänsä kalaa 1–2 kertaa viikossa, 63,7 % harvemmin ja 4,5 % vastaajista ilmoitti, ettei syö kalaa, koska ei pidä siitä.

8 TULOSTEN TARKASTELU

8.1 Kyselytutkimuksen johtopäätökset

Näytejoukko edustaa tavallisia suomalaisia lapsia. Tähän kyselyyn osallistuneet lapset asuvat ydinperheessä, johon kuuluu äiti ja isä ja suurimmalla osalla myös sisarusia. Enemmistö vastaajista oli tyttöjä ja valtaosa vastasi kyselyyn yhdessä äitinsä kanssa. Tästä voidaan päätellä, että edelleen äidit vastaavat suurelta osin perheen ja sen myötä myös lasten ravitsemukseen liittyvistä asioista. Lasten äidit olivat hiukan korkeammin koulutettuja kuin isät, mitä voidaan pitää tämän päivän yhteiskunnassa tavallisena asiana. Koulutustaustaa koskeva kysymys osoittautui tässä tutkimuksessa turhaksi. Tutkimusaineisto oli liian pieni ristiintaulukoinnin tekemiseksi vanhempien koulutustaustan vaikutuksesta lasten ravitsemustottumuksiin. Lapset harrastivat myös monipuolisesti liikuntaa, mikä oli myönteinen asia. Liikunta edistää lasten fyysistä kehitystä ja ehkäisee ylipaino-ongelman syntymistä. Muutamalla lapsella oli useampi harrastus. Vanhempien täytyy kuitenkin muistaa huolehtia siitä, että lapsella jää koulun ja harrastusten jälkeen riittävästi aikaa levätä. Rauhallinen ja vapaa ajanvietto yhdessä perheen ja kavereiden kanssa on myös tärkeää lapsen kehitykselle.

Suomalaiset ravitsemussuositukset suosittavat säännöllistä ateriaritmiä. Tämä vähentää turhaa napostelua, ehkäisee hampaiden reikiintymistä ja auttaa painonhallinnassa (VRN 2005, 40). Kyselytutkimuksen mukaan valtaosa (81,8 %) Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaista koostaa päivittäisen ravintokokonaisuuden kolmesta pääateriasta ja kahdesta pienemmästä välipalasta. LATE-selvityksen tulokset ovat tämän tutkimuksen tulosten kanssa samoilla linjoilla ja tässä selvityksessä vastaava luku oli 71 %. Tuloksista voidaan päätellä, että valtaosa kyselyyn vastaajista ruokailee ravitsemussuositusten mukaan, eivätkä napostelu ja ylimääräiset välipalat ole Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaille ravitsemuksellinen ongelma. Ateriointi yhdessä perheen kanssa ei kuitenkaan yllä suositeltavalle tasolle. Ravitsemusterapeutti Turusen (2010) mukaan vähimmäisvaatimus on, että perheet ruokailisivat yhdessä vähintään kerran päivässä. Tämä vaatimus ei toteudu, sillä vain 68,2 % vastanneista ilmoitti tekevänsä näin. Perheen yhteiset ruokahetket ovat tärkeitä sosiaalisten suhteiden ylläpitämiselle, ja niiden aikana on hyvä tilaisuus keskustella lapsen päivän kuulumisista.

Tuloksista voidaan päätellä, että näytejoukon tulisi lisätä kasvien syöntiä. Vastausten perusteella vain reilu kolmannes vastaajista syö kasviksia joka aterialla, kun LATE-selvityksessä vastaava luku oli noin 50 %. Lautasmallin mukaan joka aterialla puolet annoksesta koostuu kasviksista. Tähän suositukseen verrattuna Lehmon koulun oppilaiden kasvien syönti on liian vähäistä. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan makeisten ja muiden herkkujen syönti ei ole suuri ongelma Lehmon koulun oppilaille. Näytejoukosta noin 70 % ilmoitti herkuttelevänsä 1–2 kertaa viikossa ja vain 4,5 % päivittäin. LATE-selvityksessä ei kysytty herkuttelukertojen määrää viikossa. Vastauspäivänä herkkuja ilmoitti kuitenkin syöneensä 49 % vastaajista, mikä on huomattavasti enemmän kuin Lehmon koulun oppilailla.

Kouluikäisen ravitsemussuositusten mukainen toteutuminen vaatii vanhempien, koulun henkilökunnan ja kouluterveydenhuollon välistä yhteistyötä. Kotona arjen kiireen keskellä on helppo unohtaa ravitsemussuositukset ja terveellinen ruokavalio, jos päivällinen täytyy saada nopeasti valmiiksi. Myös terveellisten välipalojen valmistaminen lapselle iltapäivisin jää usein kiireen tai ajattelemattomuuden vuoksi tekemättä, ja lapsi syö sitä, mitä helpoiten jääkaapista löytää. Pahimmassa tapauksessa välipala korvataan hakemalla kaupasta esimerkiksi suklaapatukka tai muuta naposteltavaa. Turvautuminen

eineksiin ja puolivalmisteisiin lisää helposti rasvan määrää ruokavaliossa, ja etenkin kovaa piilorasvaa tulee huomaamattaan tarjottua lapselle liikaa. Tulosten perusteella Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaiden kohdalla tilanne ei kuitenkaan vaikuttaisi olevan huolestuttava ja välipalan sisältö täyttää sille annetut suositukset. Suurimmalla osalla lapsista välipala sisälsi monipuolisesti eri ravintoaineita, maitotalous – ja viljatuotteita, hedelmiä ja marjoja. Kasvisten osuutta myös välipalassa tulisi kuitenkin lisätä. Valmiiksi kuoritut, paloittelut tai raastetut kasvikset jääkaapissa olisivat helppo ja terveellinen välipalavaihtoehto ja lisäisi niiden syöntiä.

Lapsista valtaosa, 68,2 %, ilmoitti syövänsä jotakin D-vitamiinivalmistetta, mitä voidaan pitää hyvänä tuloksena. Kansallisessa Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimuksessa, LATE:ssa selvitettiin vuonna 2007 alle kouluikäisten D-vitamiinin käyttöä. Selvityksen mukaan 5-vuotiaista vain 14,4 % söi D-vitamiinivalmistetta päivittäin. LATE-työryhmä esitti selvityksessään tarpeen erillistutkimuksesta D-vitamiinin saantisuosituksen toteutumisen suhteen. (Mäki ym. 2010, 149) Lapsista 31,8 % kertoi syövänsä kalaa 1–2 kertaa viikossa ja 63,7 % harvemmin. Osa lasten syömästä kalasta muodostuu kouluruoasta, sillä kouluruokalistalla on kalaruoka vähintään kerran viikossa. Kalan syöntiä lisäämällä myös kotona suositusten mukaiselle tasolle voidaan lisätä myös lasten D-vitamiinin saantia.

Aamupalan sisältö on tutkimusjoukossa hyvä lukuun ottamatta sitä havaintoa, että perinteistä puuroa ilmoitti syövänsä vain 13,6 % lapsista. Puuron keitto saattaa helposti kiireisenä arki-aamuna tuntua liian paljon aikaavievältä vaihtoehdolta. Puuron keittämiseen voisi opetella uusia tapoja, esimerkiksi valmistamalla se höyrykattilassa, jolloin puuron hautuessa voi tehdä muita aamuvalmisteluja. Kansallisessa LATE-selvityksessä puuroa söi aamupalalla ensimmäisen luokan oppilaista 39,3 % (Mäki ym. 2010, 120). Tähän verrattuna Lehmon koulun oppilailla puuron syönti on vähäistä. Pehmeiden rasvojen saanti on tutkimukseen osallistuneiden keskuudessa hyvällä tasolla, sillä valtaosa vastanneista ilmoitti käyttävänsä levitteenä margariinia tai kevytlevitettä.

Suurin osa lapsista ilmoitti kotona syövänsä useimmiten ruisleipää, mikä on suositeltavaa täysjyväviljan ja kuidun saannin kannalta. Yllättävä tulos oli, että vain 31,8 % lapsista oli ottanut vastauspäivänä kouluruokailussa leipää. Koulussa on käytäntö, että keit-topäivänä leipää täytyy ottaa, muina päivinä se on vapaaehtoista. Kouluruokasuosituk-

sen mukaan monipuolinen ja ravitseva koululounas sisältää myös leipää, joten vastausten perusteella tämä suositus ei toteudu. Salaatin ja kasvien syöntiin tulisi kiinnittää myös koulussa huomiota, sillä noin kolmasosa lapsista ei ottanut vastauspäivänä salaattia tai kasviksia lautaselleen. Koulussa 18,2 % lapsista ilmoitti juovansa vettä. Syytä veden juontiin ei kysytty, joten jäi epäselväksi, mistä tämä johtui. On vaikea kuvitella, että näin monella lapsella on maitoallergia tai laktoosi-intoleranssi, ja uskon valinnan olleen mieltymyskysymys. Vanhempien tehtävä on huolehtia, että lapsi saa riittävä annoksen kalsiumia päivittäin. Kotona maidon juonti olikin hiukan yleisempää kuin koulussa. Tämän tutkimuksen näytejoukon keskuudessa yli puolet joi rasvatonta maitoa. LATE-työryhmän tutkimuksissa vastaava tulos oli noin 30 %. Tällä perusteella rasvattoman maidon juonti on Lehmon koulun oppilailla yleisempää kuin suomalaisilla lapsilla keskimäärin. Tätä voidaan pitää hyvänä tuloksena, sillä rasvaiset maitotuotteet lisäävät kovien rasvojen osuutta ruokavaliossa.

Kyselytutkimuksessa lautasmalli-kysymykset tuottivat lapsille eniten vaikeuksia. Osa lapsista kertoi koonneensa kouluruoka-annoksen lautasmallin mukaan, vaikka vastasi, ettei tiedä mitä lautasmalli tarkoittaa. Vastausten perusteella voidaan todeta, että valtaosalle lapsista lautasmalli on käsitteenä tuntematon. Kouluruokasuosituksen toteutumiseksi täytyisi ruokalinjaston alkupäähän koota lautasmalliannos. Olisi myös hyvä laittaa salaattit ja kasvikset linjaston alkupäähän, jolloin lapset todennäköisesti ottaisivat niitä enemmän. Lautasmallista voisi laittaa ison ja näkyvän julisteen ruokalan seinälle. Lasten kanssa voisi myös oppitunnilla keskustella, mitä lautasmalli tarkoittaa, ja kuinka ravitseva ja monipuolinen koululounas kootaan.

Kyselytutkimuksen tulosten perusteella monet oppilaat toivoivat ruokailutilannetta rauhallisemmaksi ja enemmän aikaa ruokailuun. Uuden ruokalan valmistumisen myötä ruokailutilanne on muuttunut miellyttävämmäksi kaikille osapuolille, niin opettajille kuin oppilaille. Uusi ruokala ehti valmistua vasta juuri ennen kyselyn tekoa, ja lasten kokemukset ruokailutilanteen rauhattomuudesta ja kestosta saattaisivat olla toisenlaiset, jos myöhemmin tehtäisiin uusi, vastaavanlainen tutkimus. Peruskoululaissa säädetään, että kouluruokailun tulisi olla lapsille nautinto ja miellyttävä hengähdystauko. Kyselytutkimuksen vastausten ja havainnoinnin perusteella nämä vaatimukset toteutuvat Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaiden kouluruokailussa.

8.2 Havainnoinnin johtopäätökset

Todellisessa kouluruokailutilanteessa toteutetun havainnoinnin perusteella Lehmon koulun kouluruokailussa toteutetaan lakisääteistä opetuksellista ruokailuhetkeä. Opettajat ruokailevat yhdessä lasten kanssa, ja varsinkin pienimpien koululaisten ruoan annostelua valvotaan ja ohjeistetaan. Lapset osaavat toimia kouluruokalassa sääntöjen mukana ja noudattavat hyviä ruokailutapoja. Oppilaiden ruokailu on porrastettu minuuttien tarkkuudella, mikä vähentää pitkien jonojen ja ruuhkien syntymistä. Kaikki oppilaat tietävät paikkansa ruokalassa, ja havainnoinnin aikana huomasin ruokailutilanteen sujuvan mallikkaasti. Havainnointini perusteella lasten syömässä ruoan määrässä on paljon eroja. Pienet ensimmäisen ja toisen luokan tytöt syövät todella vähän. Osa otti lautaselleen vain yhden pienen palan perunaa ja toisen palan kananlihaa. Keskimäärin kukin oppilas käytti ruokailuun 10–15 minuuttia. Tämän jälkeen he palauttivat astiat linjastoon. Biojätettä syntyi vain vähän, sillä oppilaita oli ohjeistettu ottamaan ruokaa oikea määrä, eli sen verran kuin he jaksavat syödä.

Ravitsemuskasvatustunneilla havainnointi oli vaikeampaa kuin kouluruokailun havainnointi. Tavoitteena oli tarkkailla osallistuvana havainnointina lasten käyttäytymistä ja elekieltä tuntien aikana. Joillain tunneilla lapset tarvitsivat melko paljon ohjausta ja apua aistituntemusten kirjaamiseen. Tämän vuoksi havainnointi ei onnistunut suunnitellusti, vaan myös opinnäytetyöntekijä joutui osallistumaan tuntien tehtävien toteutukseen. Lasten käyttäytymisestä tuntien aikana jäi kuitenkin myönteinen tunne. Lapset olivat kiinnostuneita aiheesta ja osallistuivat tehtävien tekemiseen mielellään. He halusivat esitellä omia tuotoksiaan toisilleen ja tuntien ohjaajille ja pyysivät päästä tunneille uudestaan.

8.3 Sapere-menetelmän toimivuus käytännössä

Ravitsemuskasvatustuntien järjestäminen tammikuussa osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Lapset olivat oppineet toimimaan kouluympäristössä ja luokkatilanteessa. Lasten äidinkielen taidot olivat myös riittävät lomakkeiden lukemiseen ja aistituntemusten ilmaistamiseen kirjallisesti, joskin sopivien sanojen löytäminen oli hankalaa. Jos tunnit olisi

järjestetty jo syksyllä, tämä osio olisi voinut tuottaa enemmän vaikeuksia. Tunnin aluksi lapsilta kysyttiin, miten he käsittävät sanan ravitsemuskasvatus. Vastauksina oli: ”Että oppii syömään terveellisesti.” ”Että oppii syömään noita hedelmiä.” ”Että opetetaan syömään.” Sapere-menetelmän keskeisenä tavoitteena on, että oppilas oppii tuntemaan aistinsa ja oman makunsa, ja että hän kykenee ilmaisemaan sanallisesti tuntemuksensa. Tähän tavoitteeseen päästiin tunneilla siten, että lapset tunnistivat aistinsa ja saivat myös tuntemuksiansa kirjattua paperille. Menetelmään harjaantuminen edellyttää kuitenkin useita oppitunteja. Menetelmään liitetty tavoite harjaannuttaa lapsia vieraisiin makuihin täyttyi jokaisella tunnilla.

Tuntien järjestämiseen oli varattu aikaa 45 minuuttia jokaisella kerralla. Viimeistä kertaa lukuun ottamatta tämä aika ylittyi hieman, ja keskimäärin yhden tunnin kesto oli 60 minuuttia. Lapsia ei kuitenkaan haluttu hoputtaa tehtävien tekemisessä, sillä se olisi pilannut tunneilla vallinneen hyvän, iloisen ja innostuneen tunnelman. Suurin osa lapsista meni tunnin jälkeen iltapäiväkerhoon tai suoraan kotiin, joten muutaman minuutin myöhästyminen ei haitannut. Koulukyytiä tarvitseville lapsille oli järjestetty tilaisuus mennä läksykerhoon tunnin jälkeen odottamaan kyydin lähtöä.

Tuntien järjestäminen oli todella palkitsevaa, sillä lapset olivat aidon innostuneita aiheesta, ja olisivat mieluusti osallistuneet vastaavalle tunnille uudestaan. Yhden tunnin perusteella ei voi nähdä, miten Sapere-menetelmä vaikuttaa kuhunkin lapseen. Jokaisen lapsen tulisi osallistua useamman kerran makukoulutunnille, että voitaisiin nähdä menetelmän todellinen vaikutus lasten ravitsemustottumuksiin ja rohkeuteen maistaa uusia makuja. Tutkimusten mukaan tämä vaatii keskimäärin 10–15 oppituntia. Näiden tuntien kokemusten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että lapset rohkenevat maistaa uusia makuja, kun se tapahtuu vapaaehtoisesti, leikin ja tehtävien varjolla. Useammalla tunnilla joku lapsista mainitsi, että aikoo pyytää äidin tai isän ostamaan kasviksia tai eksoottisempia hedelmiä myös kotiin, mikä vastaa asetettua tavoitetta välipalojen muunneltavuudesta kotioloihin.

9 POHDINTA

9.1 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen reabiliteetti arvioi tutkimuksen toistettavuutta. Tutkimusta voidaan pitää luotettavana ja tarkkana, jos toinen tutkija saa täsmälleen samat tulokset. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Tässä tutkimuksessa tutkittava ryhmä kattaa kaikki Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaat (n=52). Kyseessä on kokonaistutkimus, minkä vuoksi kyselyn tulokset ovat luotettavia koskien Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaiden ravitsemustottumuksia. Tuloksista ei kuitenkaan voida tehdä yleistettäviä päätöksiä koskemaan kaikkia tämän ikäluokan oppilaita esimerkiksi koko kunnan alueella. Tulosten luotettavuuden arviointiin vaikuttaa myös se, kuinka moni lopulta vastasi kyselyyn. Tässä kyselyssä vastausprosentti oli 42,3, joten tuloksia voidaan pitää luotettavana. Ongelmaksi koen sen, että jos tähän kyselyyn vastasivat ne, joiden lasten ravitsemustottumukset jo ovat hyvällä mallilla, miten saadaan asiasta kiinnostumaan myös ne vanhemmat, jotka kyselyyn eivät vastanneet.

Hirsjärven ym. (2009, 231) mukaan tutkimuksen validius tarkoittaa sen pätevyyttä eli sitä, että tutkimus mittaa juuri sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata. Tutkimuksen validiutta arvioidessa tulee ottaa huomioon kysymysten muotoilu, sillä jos kysymyksiin vastaaja ymmärtää kysymykset toisin kuin tutkija on ajatellut, syntyy väärinymmärryksiä. Tässä kyselyssä kysymykset laadittiin niin selkeiksi, ettei tulkinnan varaa syntynyt, ja kysymyksissä pyrittiin kysymään vain olennaisia asioita lasten ravitsemustottumuksista. Kyselylomake testattiin kolmella ulkopuolisella henkilöllä ennen niiden postittamista. Testihenkilöt ymmärsivät kysymykset oikein, eikä vastaamiseen käytetty aika muodostunut liian pitkäksi. Tässä opinnäytetyössä on käytössä monia eri tutkimusmenetelmiä, mikä tarkentaa tutkimuksen validiutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Kyselyn tuloksia analysoitaessa huomioitiin myös se, että vanhemmat saattoivat vastata niin kuin heidän toivottiin vastaavan. On myös mahdollista, että kyselyyn vastasivat juuri ne perheet, joissa lasten ravitsemukseen kiinnitetään huomiota, ja vastaamatta jättivät ne, joiden lasten ravitsemustottumuksissa olisi parannettavaa. Tämä seikka saattaa kaunistaa kyselyn tuloksia.

Kyselyn palauttamisen kohdalla arvioin luotettavimmaksi tavaksi postituksen, sillä 7-vuotiailla lapsilla ei ole vielä kykyä huolehtia tärkeiden lomakkeiden toimittamisesta ajoissa perille. Kyselylomakkeiden vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti, eikä niitä nähnyt kukaan muu kuin opinnäytetyöntekijä itse. Kyselylomakkeet tuhottiin analysoinnin jälkeen, mikä ilmoitettiin myös kyselyyn vastaajille kyselyyn liitetystä johdannossa. Valmiista opinnäytetyöstä ei voi tulkita yksittäisen ihmisen vastauksia, ja kysymykset muotoiltiin siten, ettei niissä loukattu kenenkään henkilökohtaisia valintoja. Varsinaisia tuloksia ei julkaistu myöskään tietopakettissa, joka jaetaan perheille. Tietopakettiin koottiin kuitenkin vastauksista nousseita pääasioita yleisessä muodossa siten, että tieto auttaa vanhempia kasvattamaan lapsiaan terveellisiin ravitsemustottumuksiin.

9.2 Kehitysehdotukset

Kouluikäisten lasten vanhempien olisi ajoittain hyvä pysähtyä miettimään, mistä oman perheen ja lasten ruokavalio koostuu, ja miten sitä voisi muuttaa parempaan suuntaan. Lapsia tulisi myös säännöllisesti ja johdonmukaisesti totuttaa uusiin ruokiin niin koulussa kuin kotona. Aina se ei ole helppoa, sillä tutkimusten mukaan uudesta mausta tai ruokalajista oppii pitämään vasta useiden maistamiskertojen jälkeen. Ruokavalion pitäminen yksipuolisena lasten mieltymysten tai nirsoilun takia on kuitenkin karhunpalvelus lapselle, sillä hänen voi myöhemmin olla vaikeaa oppia syömään monipuolisesti ja terveellisesti. Itselleni tällä työllä oli suuri merkitys. Tämän opinnäytetyön myötä asiantuntemukseni lasten ravitsemuksesta lisääntyi ja koen, että minulla on tietämystä ja kokemusta opastaa muita kouluikäisten vanhempia lasten ravitsemukseen liittyvissä kysymyksissä.

Vanhempien tulisi ymmärtää oman esimerkkinsä suuri merkitys lapsen ravitsemukselle. Varsinkin lisääntynyt ylipaino on tästä hyvä esimerkki. Usein ylipainoisuus kulkee perheittäin, eikä siihen aina vaikuta geeniperimä, vaan ruokailutottumukset ja elintavat. Kun vanhemmat saadaan ymmärtämään heidän terveellisten ruokailutottumustensa vaikutukset, myös lasten ylipaino-ongelma vähentyy. Koulujen puolestaan tulisi nähdä kouluruokailu tärkeänä osana opetusta ja järjestää ruokailu siten, että oppilaille syntyy arvostus ruokailuhetkeä kohtaan. Yhteisen ruokahetken aikana voi oppilaiden kanssa jutella sellaisistakin asioista, joista ei tunnin aikana ehdi tai pysty puhumaan. Toivon,

että tämä opinnäytetyö herättää keskustelua sekä kouluruokailun tilasta että lasten ravitsemuskasvatuksesta niin Lehmon koulun henkilökunnan kuin muiden työhön perehtyvien opettajien keskuudessa.

Nykyisin on olemassa valtava määrä tietoa lasten ja kouluikäisten ravitsemuksesta ja tuoreita tutkimustuloksia on saatavilla. Näiden tietojen jakaminen koululaisten perheille ja tiedon saattaminen käytäntöön, perheiden arkiruokan valmistukseen, on haaste. Tähän tarvittaisiin laajaa, kansallista kampanjointia, johon pitäisi osallistua sekä terveydenhuollon eri toimijoiden että opetustoimen. Ravitsemuskasvatuksen liittäminen sellaiseen jo koulun ensimmäisten luokkien opetussuunnitelmaan olisi suositeltavaa. Kouluruokailussa suorittamani havainnointi sai minut myös pohtimaan kouluruokailututkimuksen ajankohtaisuutta. Myös kouluruokasuosituksen toteutumista tulisi laajemmin tutkia, sillä oman kokemukseni mukaan se ei tänä päivänä sellaisenaan täysin toteudu. Myös kouluruokan maittavuutta ja laatua sekä ruokailuhetken miellyttävyyttä olisi syytä tutkia ja tulosten perusteella saada muutoksia aikaan.

Sapere menetelmä ja makukoulu ovat vielä kohtuullisen uusia ja tuntemattomia termejä, ja niiden tunnettuuden lisääminen olisi hyödyllistä. Menetelmän käyttämiseen on jo tehty valmiita ohjeita, kuten makukoulun kerhonvetäjän opas (Mikkola 2010) ja makukoulun toimintakäsikirja opettajille (Mustonen & Tuorila 2010). Näiden oppaiden pohjalta opettajien on helppoa lähteä suunnittelemaan makukoulutunteja oman koulun opetukseen ja omille oppilaille sopivalla tavalla. Makukoulutuntien toteuttamisen voi integroida muuhun opetukseen, ja menetelmä soveltuu erinomaisesti lasten totuttamiseen uusiin makuihin ja vieraisiin raaka-aineisiin aisteja käyttämällä. Opinnäytetyön ravitsemuskasvatustuntien perusteella voidaan todeta, että menetelmä toimii ja on helposti omaksuttavissa. Kun lasten ohjaaminen tehdään ryhmässä ja suunnitellaan hyvä opetussellinen tuokio, ryhmän ja koulukavereiden esimerkki sekä mielenkiintoiset aistiharjoitukset saavat lapset innostumaan terveellisestä ravitsemuksesta. Koulut voisivat esimerkiksi järjestää kerhotyypistä toimintaa, johon sisällytettäisiin ravitsemuskasvatusta ja Sapere-menetelmän käyttöä. Myös erilaiset järjestöt, kuten Marttaliitto tai 4h-liitto voisivat järjestää lisää kokki- ja välipalakerhoja ja kehittää vastaavanlaista vapaaehtoista toimintaa, johon sisältyisi ravitsemuskasvatusta.

Sapere-menetelmä on vasta hiljattain levinnyt myös päiväkoteihin täällä Pohjois-Karjalassa. Opinnäytetyön valmistumisen aikoihin helmikuussa 2011 päiväkotien henkilökunta on saanut koulutusta Sapere-menetelmästä ja makukoulutunneista. Toiminnan on tarkoitus alkaa syksyllä 2011, ja toiminnan alettua sieltä voisi herätä uusia opinnäytetyön aiheita. Pääsin osallistumaan palaveriin, jossa Joensuun kaupungin ravitsemusterapeutti Turunen ja Sapere-hankkeesta Joensuussa vastaava päivähoidon työntekijä kertoivat hankkeen etenemistä. Kerroin heille omia kokemuksiani järjestämiltäni ravitsemuskasvatustunneilta.

Etelä- ja Keski-Suomessa Saperen käytöstä on jo saatu myönteisiä tuloksia Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishankkeen järjestämän, vuoden 2010 lopussa päättyneen Aisti-en avulla ruokamaailmaan -hankkeen myötä. Toivon, että lähivuosina hanke etenee Joensuussa ja Sapere-menetelmä otetaan käyttöön useissa päiväkodeissa. Toivoisin sen leviävän rahoitusongelmista huolimatta myös itäsuomalaisiin kouluihin, sillä kouluissa sitä ei vielä ole täällä kokeiltu tämän opinnäytetyön lisäksi. Opinnäytetyön ravitsemuskasvatustuntien aikana havaitsin lasten suuren kiinnostuksen ruokaa ja ruoan valmistusta kohtaan. Tuntien aikana ilmeni myös, että yhdessä mukavien tehtävien varjolla lapset rohkenevat maistaa vieraitakin makuja. Toivottavasti myönteiset tutkimustulokset innostavat myös tärkeitä päättäjiä ja kasvatustieteen ammattilaisia ottamaan menetelmä käyttöön laajemmalla mittakaavalla.

Tämä työ oli mielenkiintoinen ja mukaansatempaava. Oli hienoa huomata, että Sapere-menetelmä on tulossa myös tänne Joensuun seudulle. Toivon todella, ettei tämä tärkeä makukoulu-hanke pysähdy rahan puutteeseen tai aikuisten huonoihin asenteisiin. Tämän opinnäytetyön moniulotteisuus oli toisaalta työn haaste mutta toisaalta myös rikkaus. Oli haasteellista rajata työhön olennaisimmat asiat. Opinnäytetyön pitäminen työmäärältään sille annetuissa rajoissa oli myös vaikeaa, sillä työ koostui monesta eri osa-alueesta, joista jokainen vaati paljon aikaa ja työtä. Olen kuitenkin tyytyväinen, että päätin tehdä tämän työn ja uskon, että työ hyödyttää monia.

LÄHTEET

- Antila, E. & Kurunmäki, S. 2009. Makukoulun levittäminen varhaiskasvatukseen - päiväkoteihin ja alakoulujen perusopetukseen. Sitran hankeselvitys. http://www.sitra.fi/NR/rdonlyres/955E5A40-CEAD-490C-9F9E-6F2E69B6EDF1/0/Tiivistelmä_Makukouluselvityksestä.pdf 22.2.2011..
- Garam, M., Garam, S., Keso, T., Kiviluoto, T., Koivisto, P., Kujala, J., Laivisto, E., Lappalainen, R., Lehtisalo, J., Rauramo, A., Solal, K., Toivonen, T. & Pitkänen P. 2008. Järkipalaa- käsikirja. Leipätiedotuksen julkaisuja. http://www.leipätiedotus.fi/files/1059/1451-Jarkip_manuaali_osa1.pdf. 1.10.2010.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A.-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Kiiskinen, S. 2008. Ruokavalion yhteydet painoon ja kehon koostumukseen 7-vuotiailla lapsilla. Kuopion yliopisto. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Koistinen, A. & Rauhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sitran ja Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskuksen raportteja. http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf. 7.10.2010.
- Korpela-Kosonen, K. 2009. D-vitamiinin saantisuositus voi nousta jo lähivuosina. Ravitsemiskatsaus 31 (1), 10–11.
- Kotitalousopettajien liitto. 2008. Makukoulun levittäminen alakouluihin. Hanketiivistelmä. http://www.kouluruokavaalit.fi/ruoka.fi/www/fi/ohjelma/hankkeet/tiivistelmat/090818_HANKE_TIIIVISTELMAe.pdf. 21.2.2011.
- L628/1998. Perusopetuslaki. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. 13.10.2010.
- Lehtinen, E. 2010. Koululaisille houkutteleva kasvisruokapäivä. Aromi 43 (6), 14–15.
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoiki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja. Helsinki. Opetushallitus
- Lyytikäinen, A. 2001 Koulukäisten ravitsemuskasvatus. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäankaari. Helsinki: Palmenia.
- Lyytikäinen, A. 2011. Hankejohtaja, ravitsemussuunnittelija. Keski-Suomen Sairaanhoidopiiri. Puhelinhaastattelu. 22.2.2011.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2010. Kasvu ja kehitys: 7–9-vuotias. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/7_9-vuotias. 14.10.2010.
- Mikkola, H.-K. 2010. Aistien ruokamaailmaan – opas kerhonojajalle. Maa- ja metsätalousministeriön julkaisuja. http://www.kerhokeskus.fi/easydata/customers/kerhokeskus/files/julkaisut/MakukouluOpas_14_1_10_NETTI_130Piks.pdf. 29.9.2010. 15.1.2011.
- Mustonen, S. & Tuorila, H. 2008. Makukoulu. Makuoppituntien soveltaminen. Toimintakäsikirja opettajille. Helsinki: Sitra. Sitran julkaisuja. <http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Makukoulu.pdf?download=Lataa+pdf>. 1.10.2010.
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M.-L., Sipilä, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. Terveystien ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimusraportti.

- <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>. 6.10.2010.
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M.-L., Sipola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T. ja LATE –työryhmä. 2010. Lasten terveys. LATE -tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä, taulukkoliite. Helsinki: Thl. http://www.ktl.fi/tto/late/doc/late_taulukkoliite.pdf. 25.3.2011.
- Parkkinen, K. & Sertti, P. 2008. Avain ravitsemukseen. Helsinki: Otava.
- Ritokoski, S. 2010. Jo iso, vielä pieni. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus.
- Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. 2010. Aisti ja ilmaise. http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/index.php. 7.10.2010. 21.2.2011.
- Susi, P. 2007. Muutakin kuin nauravia nakkeja. Yliopisto-lehti. 55 (3). <http://yliopisto-lehti.helsinki.fi/?article=4940> 22.2.2011.
- Talvia S., Lagström H., Räsänen L., Salo P., Räsänen M., Salminen M., Viikari J., Rönemaa T., Jokinen E. & Simell O. 2004. A randomized intervention since infancy to reduce intake of saturated fat: calorie (energy) and nutrient intakes up to the age of 10 years in the Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project. Strip- projektin julkaisuja: Turun yliopisto. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14706957?dopt=Abstract>. 6.10.2010.
- Taalu, A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8097-3.pdf>. 21.3.2011.
- Terho, P., Ala-Laurila, E.-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. 2002. Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus.
- Turunen, E. Ravitsemusterapeutti. Joensuun kaupunki. Nauhoitettu haastattelu. 13.10.2010.
- Valtion ravitsemisneuvottelukunta. 2008. Kouluruokasuositus. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf. 1.10.2010.
- Valtion ravitsemisneuvottelukunta. 2005. Ravitsemussuositukset. Ravinto ja liikunta tasapainoon. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/> 11.3.2011.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 1998. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset_ravitsemussuositukset/ 30.3.2011.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vuollet, A.-M. 2010. Liputetaan vihreää. Aromi 43 (7), 60–62.
- Väänänen, A. 2010. Lehmon koulun koulutiedote. Kontiolahden kunta. <http://lehmonkoulu.kontiolahti.fi/> 20.10.2010.

Hei Ekaluokkalainen!

Tervetuloa yhdessä ryhmäsi kanssa KOTITALOUSLUOKKAAN ravitsemuskasvatustunnille! Tuntien järjestäminen on osa minun opinnäytetyötäni.

Tunnin aikana kokeillaan, mitä aisteja ruokailussa voi käyttää, ja valmistamme terveellisen ja hyvän välipalan. Luvassa on kivaa tekemistä yhdessä ruoan parissa.

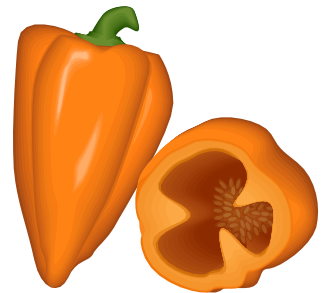
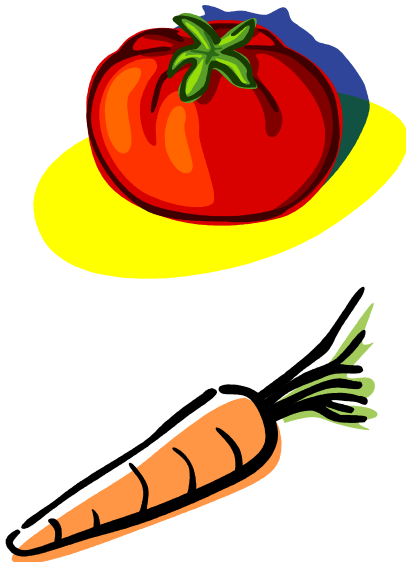
Ke 19.1 klo 12.45 – 13.30	1 B HUKAT	Tunnin aiheena ovat ”Hedelmät”.
To 20.1 klo 12.45 – 13.30	1 B KONTIOT	Tunnin aiheena on ”Taidetta kasviksista”
Ke 26.1 klo 12.45 – 13.30	1 A KONTIOT	Tunnin aiheena on ”Maito”.
To 27.1 klo 12.45 – 13.30	1 A HUKAT	Tunnin aiheena ovat ”Kotimaiset kasvikset”

Muistathan näyttää tämän kutsun vanhemmillesi.

Iltapäiväkerhoon menijät ohjataan sinne heti tunnin päätyttyä. Koulukyytiin lähtijät pääsevät klo 14.30 kyytiin, ja tunnin jälkeen heidät ohjataan läksykerhoon, jossa he voivat tehdä läksyt ennen kyydin lähtöä.

Nähdään tunnilla.

T. Elina



Ravitsemuskasvatustuntien maisteluraati 19.1.2011

Nimi: _____

Tunnin aiheena on: _____

Edessäsi on erilaisia ruokanäytteitä. Maista jokaista näytettä erikseen järjestyksessä (A, B, C, D, E, F). Kuvaile näytteen ulkonäköä, ja miltä se tuntuu kädessä?

Kuvaile myös näytteen hajua ja makua.

Yritä keksiä mahdollisimman paljon sanoja, jotka kuvaavat näitä ominaisuuksia. Huuhtelee suuta vedellä eri näytteiden maistamisen välillä.

Mikä näytteistä oli mielestäsi paras? Perustele.

Näyte A

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Rakenne _____

Näyte B

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Rakenne _____

Näyte C

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Rakenne _____

Näyte D

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Rakenne _____

Näyte E

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Rakenne _____

Näyte F

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Rakenne _____

Mielestäni näytteistä paras oli _____

Perusteluni: _____

Ravitsemuskasvatustuntien maisteluraati 26.1.2011

Nimi: _____

Edessäsi on erilaisia juomanäytteitä. Maista jokaista näytettä erikseen järjestyksessä (A, B, C, D, E, F). Kuvaile näytteen ulkonäköä, ja rakennetta.

Kuvaile myös näytteen hajua ja makua.

Yritä keksiä mahdollisimman paljon sanoja, jotka kuvaavat näitä ominaisuuksia. Muista huuhdella suu vedellä eri näytteiden maistamisen välillä.

Apusanoja joita voit käyttää tuntemuksien kuvailussa:

MAUTON MAKEA HAPAN MAUKAS TÄYTELÄINEN VOI-
MAKAS

VAALEA KIRKAS SAMEA PAKSU VETINEN KERMAINEN

PEHMEÄ NEUTRAALI OHUT

Mikä näytteistä oli mielestäsi paras? Perustele.

Näyte A TÄYSMAITO

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Rakenne _____

Näyte B KAURAMAITO

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Rakenne _____

Näyte C RASVATON MAITO

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Rakenne _____

Näyte D HYLAMAITO

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Rakenne _____

Näyte E SOIJAMAITO

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Rakenne _____

Näyte F LUOMUMAITO

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Rakenne _____

Mielestäni näytteistä paras oli näyte _____

Perusteluni: _____

Ravitsemuskasvatustuntien maisteluraati 27.1.2011

Nimi: _____

Edessäsi on erilaisia ruokanäytteitä. Maista jokaista näytettä erikseen järjestyksessä (A, B, C, D, E,). Kuvaile näytteen ulkonäköä.

Kuvaile myös näytteen hajua ja makua.

Yritä keksiä mahdollisimman paljon sanoja, jotka kuvaavat näitä ominaisuuksia. Muista huuhdella suu vedellä eri näytteiden maistamisen välillä.

Apusanoja joita voit käyttää tuntemuksien kuvailussa:

MAUTON MAKAS	MAKEA	HAPAN	MAUKAS	TÄYTELÄINEN	VOI-
VAALEA TO	KIRKAS	SAMEA	PAKSU	VETINEN	KITKERÄ MIE-
PEHMEÄ	NEUTRAALI		OHUT	HAJUTON	

Näyte A PORKKANA

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Näyte B KUKKAKAALI

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Näyte C RETIISSI

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Näyte D LANTTU

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Näyte E SIPULI

Ulkonäkö _____

Haju _____

Maku _____

Mielestäni näytteistä paras oli näyte _____

Perusteluni: _____

Hei.

Tämän kyselytutkimuksen tarkoituksena on selvittää Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaiden ravitsemustottumuksia koulussa ja kotona. Lasten ravitsemus on ajan-kohtainen ja tärkeä aihe, ja lapsuudessa omaksutut ravitsemustottumukset auttavat lasta kehittymään ja kasvamaan terveeksi aikuiseksi. Kysely on osa opinnäytetyötäni (Koululaisen ravitsemustottumukset ja Sapere-menetelmä. Case: Ravitsemusoppaan laatiminen Lehmon koulun ensimmäisen luokan oppilaille), joka toteutetaan yhdessä Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun ja Lehmon koulun kanssa. Oppilaille järjestetään myös ravitsemuskasvatus tunnit tammikuussa 2011 ja opinnäytetyön aineistosta kootaan opas kouluikäisen ravitsemuksesta. Opas jää Lehmon koulun henkilökunnan käyttöön, ja mahdollisuuksien mukaan se myös painatetaan ja jaetaan kaikille Teille vanhemmille.

Olen itse neljän lapsen äiti ja oma tyttäreni käy myös Lehmon koulun ensimmäistä luokkaa, joten aihe on minulle henkilökohtaisesti läheinen ja tärkeä. Opinnäytetyöhöni liittyen toivoisin Teidän vastaavan tähän kyselyyn yhdessä lapsenne kanssa siten, että vastausten lähtökohtana ovat lapsen mielipiteet ja käsitykset asioista. Kaikki vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti ja ne tulevat vain minun käyttööni. Lopullisesta opinnäytetyöstä ei voi tulkita yksittäisen ihmisen vastauksia, ja kyselylomakkeet tuhotaan analysoinnin jälkeen. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 15 minuuttia.

Vastaukset pyydetään lähettämään 17.12.2010 mennessä kotiosoitteeseeni. Voitte postittaa ne oheisessa palautuskuoressa, jossa on postimerkki ja osoite valmiina, joten postittaminen on Teille vaivatonta.

Yhteistyöstä kiittäen ja mukavia yhteisiä ruokailuhetkiä Teille toivottaen:

Elina Jormanainen, restonomi-opiskelija

Tuula Ikonen, ohjaava opettaja

KYSELYLOMAKE KOULULAISEN RAVITSEMUSTOTTUMUKSISTA**Rastita oikea vaihtoehto.****Taustatiedot**

1. Olen 1. ☐ tyttö 2. ☐ poika
2. Perheeseeni kuuluu 1. ☐ äiti 2. ☐ isä 3. ☐ sisaruksia 4. ☐ joku muu henkilö
3. Perheeni koko on _____ henkilöä
4. Kyselyyn vastaa kanssani 1. ☐ äiti 2. ☐ isä 3. ☐ joku muu, kuka

5. Äitini koulutustausta on

1. ☐ peruskoulu/kansakoulu
2. ☐ ylioppilas
3. ☐ ammattikoulu
4. ☐ korkeakoulu

Isäni koulutustausta on

1. ☐ peruskoulu
/kansakoulu
2. ☐ ylioppilas
3. ☐ ammattikoulu
4. ☐ korkeakoulu

6. Harrastukseni ovat

Kouluruokailuun liittyvät kysymykset.

Huom.! Rastita vain yksi vaihtoehto ellei toisin ole mainittu.

7. Mikä sinusta on parasta kouluruokailussa?

- 1. ☐ hyvä ruoka
 - 2. ☐ yhteinen ruokahetki luokkakavereiden kanssa
 - 3. ☐ tauko koulutehtävistä
 - 4. ☐ jokin muu, mikä
-

8. Mikä sinusta on kouluruoassa tärkeintä?

- 1. ☐ ulkonäkö
 - 2. ☐ maku
 - 3. ☐ ruokalaji
 - 4. ☐ ruoan terveellisyys
 - 5. ☐ jokin muu, mikä?
-

9. Mitä juot ruokajuomaksi koulussa?

- 1. ☐ vettä
- 2. ☐ maitoa
- 3. ☐ piimää
- 4. ☐ jotain muuta, mitä _____
- 5. ☐ en juo mitään

10. Jos juot maitoa tai piimää, onko se useimmin?

- 1. ☐ rasvatonta
- 2. ☐ ykkösmaitoa
- 3. ☐ kevytmaitoa/piimää

11. Tiedätkö mitä tarkoittaa lautasmalli? Miten selittäisit sen omin sanoin?



12. Rakensitko ruoka-annoksesi tänään lautasmallin mukaan?

1. ☐ kyllä
2. ☐ ei
3. ☐ en tiedä mitä lautasmalli tarkoittaa

13. Tänään otit lautasellesi? (Rastita yksi tai useampi vaihtoehto.)

1. ☐ lämmintä ruokaa (Mitä se oli?) _____
2. ☐ lisäkettä (peruna, riisi, makaroni)
3. ☐ salaattia
4. ☐ kasviksia
5. ☐ leipää

14. Jätitkö ruokaa lautasellesi kouluruokailussa tänään?

1. ☐ kyllä
2. ☐ ei

15. Jos jätit ruokaa lautasellesi niin miksi?

1. ☐ ruoka ei maistunut hyvältä
2. ☐ minulla ei ollut nälkä

- 3. ☐ kun kaverikin jätti
- 4. ☐ en vain halunnut syödä
- 5. ☐ otin ruokaa liikaa
- 6. ☐ jokin muu syy, mikä?

16. Mikä on lempiruokasi koulussa?

17. Miten haluaisit muuttaa kouluruokailua?

Kotona ruokailuun liittyvät kysymykset.

Rastita vain yksi vaihtoehto ellei toisin ole mainittu.

18. Syötkö aamupalaa ennen kouluun lähtöä?

- 1. ☐ päivittäin
- 2. ☐ 2–3 kertaa viikossa
- 3. ☐ harvemmin

19. Mitä aamupalasi sisältää?

20. Kuinka monta aterialla, kaikki välipalat mukaan lukien syöt keskimäärin päivässä?

- 1. ☐ 1–2 aterialla
- 2. ☐ 3–4 aterialla
- 3. ☐ 5 aterialla
- 4. ☐ 6 aterialla
- 5. ☐ 7 aterialla tai enemmän

21. Mitä syöt yleensä välipalaksi kun palaat koulusta kotiin?

22. Kuka valmistaa välipalasi?

23. Jos syöt iltapäiväkerhossa, mitä siellä syöt?

24. Kuinka usein syöt päivällisen yhdessä perheesi kanssa?

1. ☐ päivittäin
2. ☐ 3–5 kertaa viikossa
3. ☐ 1–2 kertaa viikossa
4. ☐ harvemmin
5. ☐ en koskaan

25. Mikä on lempiruokasi kotona?

26. Mikä on useimmiten ruokajuomasi kotona?

1. ☐ vesi
2. ☐ maito
3. ☐ piimä
4. ☐ mehu
5. ☐ limppari
5. ☐ jokin muu, mikä _____

27. Mitä levitettä useimmiten käytät leivällä?

1. ☐ voi
 2. ☐ margariini
 3. ☐ kevytlevite (alle 40 % rasvaa)
 4. ☐ ei levitettä ollenkaan
 5. ☐ jotain muuta, mitä?
-

28. Kuinka usein syöt kalaa?

1. ☐ 1–2 kertaa viikossa?
2. ☐ harvemmin
3. ☐ en syö kalaa

Jos rastitit viimeisen vaihtoehdon, niin miksi?

29. Kuinka usein ateriallasi on kasviksia tai salaattia?

1. ☐ joka kerta
2. ☐ 3–5 kertaa viikossa
3. ☐ 1–2 kertaa viikossa
4. ☐ ei milloinkaan

30. Millaista leipää yleensä syöt?

1. ☐ vaaleaa leipää
2. ☐ sekaleipää
3. ☐ ruisleipää
4. ☐ en syö leipää

Jos rastitit viimeisen vaihtoehdon, niin miksi?

31. Noudatanko jotain erityis- tai allergiaruokavaliota? Jos noudatat, niin mitä?

32. Syötkö jotain D-vitamiinivalmistetta?

1. ☐ kyllä
2. ☐ ei

33. Kuinka usein syöt herkkuja? (Karkit, limpparit, keksit, sipsit, jäätelö ym.)

1. ☐ päivittäin

- 2. ☐ 3–4 kertaa viikossa
- 3. ☐ 1–2 kertaa viikossa
- 4. ☐ harvemmin
- 5. ☐ en syö herkkuja

Kiitos vastauksistanne!

Voitte palauttaa kyselyn palautuskuoressa 17.12.2010 mennessä.

